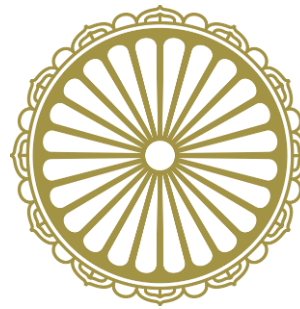
BUDDHASĀSANA THERAVĀDA



THE PRACTISE WHICH LEADS TO NIBBĀNA

PHÁP TU TIẾN ĐƯA ĐẾN NIBBĀNA

(PHẦN I)

Biên soạn: Mahāthera Pa Auk Tawya

Chuyển sang Anh ngữ: U. Dhamminda

Chuyển sang Việt ngữ: Bhikkhu Abhikusala – Siêu Thiện

Hiệu đính: Bhikkhu Ñāṇāloka – Tuệ Quang

Hướng dẫn chuyển ngữ: Ācariya Maggabujjhano – thầy Ngộ Đạo

Phật lịch 2562 - Dương lịch 2019

NAMO TASSA BHAGAVATO

ARAHATO SAMMĀSAMBUDDHASSA

THÀNH KÍNH ĐẢNH LỄ ĐỨC THẾ TÔN,
BẬC ỨNG CÚNG, ĐẲNG CHÁNH BIẾN TRI

"Yo ca vassasataṃ jīve,
Apassaṃ udayabbayaṃ;
Ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo,
Passato udayabbayaṃ."

"Sống đến trăm năm chẳng ích chi,
Nào hay sanh diệt hiểu là gì,
Chào đời nhứt nhật tường sanh diệt,
Mới biết hơn kia quí lạ kỳ."

Dhammapadapāḷi - Pháp Cú. 113-
Sahassavaggo - Phẩm Một Ngàn
Việt dịch : *Trưởng lão Tịnh Sự*

MỤC LỤC

GIỚI THIỆU 10
TU TIẾN PHÁT TRIỂN ĐỊNH 12
TU TIẾN PHÁT TRIỂN QUÁN MINH SÁT 23
Quán Minh Sát Hay Xác Định Danh Pháp 26
1/. Quán Xét Theo Hay Xác Định 'Danh Pháp' Nội Phần 26
2/. Quán thấy rõ, Xác Định 'Danh Pháp' Ngoại Phần 39
3/. Quán thấy rõ, Xác Định 'Danh Pháp' Nội Phần Và Ngoại Phần 41
4/. Quán thấy rõ, Xác Định Theo Pháp Liên Quan Tương Sinh 43
5/. Quán Thấy Rõ Pháp Quá Khứ 44
MƯỜI SÁU TRÍ / TUỆ QUÁN 55
1/. Bảy Cách Đối Với 'Sắc Pháp' (Rūpa) 62
2/. Bảy Cách Đối Với Danh Pháp (Nāma) 65
3/. Samudayadhammanupassi – Quán Xét Theo Sự Tập Khởi, Nguyên Nhân Của Chư Pháp 68
4/. Vayadhammanupassi – Quán Xét Theo Sự Già Nua, Suy Tàn, Phân Rã Của Chư Pháp 71
5/. Samudayavayadhammanupassi – Quán Xét Theo Nguyên Nhân Của Sự Già, Suy Tàn 73
6/. Mười Tùy Phiền Não Quán 79

7/. Tuệ Quán Xét Rõ Theo Sự Diệt Dứt (Hay Diệt Một) Của Chư pháp hành (Danh Sắc) 80
PHƯƠNG PHÁP TU TIẾN PHÁT TRIỂN NIỆM THEO HƠI THỞ 84
Quân Bình Năm Quyền - Indriya 96
Quân Bình Bảy Giác Chi 101
Đắc Thiền 103
Năm Pháp Thuần Thục / Tự Tại: 104
BA MƯƠI HAI THÂN PHẦN 109
THIỀN NIỆM THEO BỘ XƯƠNG 113
KASIṆA BIẾN XỨ MÀU 119
Biến xứ (*kasiṇa*) trắng 119
MƯỜI KASIṆA BIẾN XỨ 129
Thiền Biến Xứ (*Kasiṇa*) Đất 129
Thiền Biến Xứ (*Kasiṇa*) Nước 131
Thiền Biến Xứ (*Kasiṇa*) Lửa 131
Thiền Biến Xứ (*Kasiṇa*) Gió 131
Thiền Biến Xứ (*Kasiṇa*) Ánh Sáng 132
Thiền Biến Xứ (*Kasiṇa*) Hư Không 133
BỐN THIỀN VÔ SẮC 134
Không Vô Biên Xứ 134
Thức Vô Biên Xứ 137
Vô Sở Hữu Xứ 138
Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ 139
BỐN THIỀN BẢO HỘ 141

Tu Tiến Lòng Từ (*Mettā bhāvana*)..... 141
Tu Tiến Lòng Bi (*Karuṇā bhāvana*)..... 162
Tu Tiến Lòng Tùy Hỷ (*Muditā bhāvana*)..... 164
Tu Tiến Lòng Xả (*Upekkhā bhāvana*)..... 165
TÙY NIỆM ÂN ĐỨC PHẬT (*BUDDHĀNUSSATI*)..... 167
THIỀN NIỆM THEO TỬ THI GHÊ TỞM (ASUBHA - BẤT TỊNH).. 171
TÙY NIỆM SỰ CHẾT..... 173
PHƯƠNG PHÁP TU TẬP THIỀN BỐN ĐẠI GIỚI (*MAHĀ DHĀTU*) 176
PHƯƠNG PHÁP PHÂN TÍCH NHỮNG BỌN SẮC (RŪPA KALĀPA) 192
Phân Tích Sắc Thanh Triệt..... 199
Phương Pháp Quán Thấy Rõ 'Sắc Do Tâm Trợ Tạo' (Cittaja Rūpa) 203
Phương Pháp Quán Thấy Rõ Sắc Do Quý tiết Trợ Tạo (Utuja Rūpa)..... 204
Phương Pháp Quán thấy rõ Āhāraja Rūpa (Sắc Do Vật Thực Trợ Tạo)..... 208
Phương Pháp Chi Tiết Để Tu Tập Thiền Bốn Đại Giới Qua 42 Thân Phần..... 222
Chín Loại Rūpa Kalāpa (Bọn Sắc) Bị Trợ Tạo Bởi Kamma (Nghiệp)..... 227
Tám Loại Rūpa Kalāpa (Bọn Sắc) Bị Trợ Tạo Bởi Citta (Tâm) 228
Bốn Loại Rūpa Kalāpa (Bọn Sắc) Bị Trợ Tạo Bởi Utu (Quý tiết) 231
Hai Loại Rūpa Kalāpa (Bọn Sắc) Bị Trợ Tạo Bởi Āhāra (Vật Thực)..... 232

Ba Loại Âm Thanh 233
Quán Xét Bốn Lakkhaṇa Rūpa (Trạng Thái Của Sắc Pháp) 234
Đến Lúc Quán Sắc Pháp 234
Trạng Thái Bị Bao Vây Bởi Sự Đổi Thay 235
PHÁP HỌC GIẢI THÍCH VỀ SẮC NGHIỆP XỨ (RŪPA KAMMAṬṬHĀNA): PHÁP PHẢI ĐƯỢC QUÁN BỞI NGƯỜI ĐANG THIỀN VIPASSANĀ 238
28 'sắc pháp' (*Rūpa*) 244
Những Sắc Thực Tính 253
Ba Loại Ghana (Khối, Rắn Chắc) Về Sắc 258
Citta Visuddhi (Tịnh Tâm) 262
Khaṇika Samādhi (Sát-na Định) Trong Citta Visuddhi (Tịnh Tâm) 267
Pháp Quán Và Sát-na Định (Khaṇika samādhi) 274
Tất Cả Ba Trạng Thái 277
Rơi Vào Hữu Phần 278
Vài Điều Cần Trọng 279

GIỚI THIỆU

Phương pháp tu tiến thiền dạy tại Tu Viện Pa Auk Tawya dựa trên bản giải về thiền được tìm thấy trong chú giải Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*). Hệ thống phương pháp này liên quan đến những giai đoạn tu tập phức tạp và vi tế. Những giai đoạn này bao gồm sự phân tích tỉ mỉ cả hai 'danh pháp' (*nāma*) và 'sắc pháp' (*rūpa*) theo tất cả những loại đã liệt kê trong Vô Tỷ Pháp (*Abhidhamma*). Xa hơn nữa, thiền sinh sẽ dùng trí này để thấy biết rõ, xác định tiến trình của pháp 'Liên quan tương sinh' (*paṭiccasamuppāda*) sinh khởi trong quá khứ (*atītā*), hiện tại (*paccuppannā*) và vị lai (*anāgatā*).

Do đó, những ai chưa làm quen với Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) và Vô Tỷ Pháp (*Abhidhamma*) sẽ gặp khó khăn trong việc hiểu và phát triển một bức tranh tổng thể rõ ràng về pháp tu tiến thiền tại Tu Viện Pa Auk Tawya. Đối với người ngoại quốc, không thể nói tiếng Myanmar (*Burmese*), vấn đề này càng khó khăn hơn.

Phần giới thiệu này được viết nhằm giúp giảm những khó khăn trên của những người sơ cơ bằng cách

trình bày những ví dụ đơn giản về sự tiến bộ và thành tựu của thiền sinh đã tu tiến thiền tại Tu Viện Pa Auk Tawya. Hy vọng điều này sẽ có thể giúp các bạn hiểu tốt hơn, chi tiết hơn những quyển sách khác và thật sự có thể hướng dẫn cho những ai đang tu tập thiền.

Cũng nên lưu ý rằng quyển sách này[1] chủ ý dùng cho người thật sự đang trên bước đường tu tập thiền tại trung tâm dưới sự dẫn dắt của đại trưởng lão Pa Auk Tawya.

[1] Để hiểu nội dung quyển sách này, thiền sinh cần phải học cho hiểu rõ quyển "Abhidhammaṭṭha-saṅgaha-Vô Tỷ Pháp Tập Yếu" trước.

TU TIẾN PHÁT TRIỂN ĐỊNH

Thiền sinh tại "Thiền Lâm Pa Auk Tawya" thường bắt đầu tu tiến một trong hai thiền: thiền bốn đại giới (*mahā dhātu*) hoặc thiền niệm theo hơi thở (*ānāpānasati*)[1]. Một trong hai thiền này có thể được dùng để tu tiến định (*samādhi bhāvanā*), là pháp sẽ được dùng để quán xét theo thực tính (*sabhāva*) của 'danh pháp', 'sắc pháp' (*nāma rūpa*) và duyên trợ (*paṭṭhāna*) cho sanh và tồn tại trong vòng luân hồi (*saṃsāra*).

Nếu một thiền sinh bắt đầu với niệm theo hơi thở (*ānāpānasati* – nhập tức xuất tức niệm), vị ấy bắt đầu bằng sự tỉnh giác niệm theo hơi thở vào và ra nơi mũi. Ban đầu, thiền sinh chỉ tinh cần niệm và tỉnh giác theo cảm giác xúc chạm với hơi thở khi hơi thở đi vào mũi. Khi vị ấy liên tục tu tiến và phát triển niệm (*sati*) của vị ấy theo hơi thở theo cách này, định (*samādhi*) của vị ấy dần phát triển và vị ấy bắt đầu thật sự nắm bắt hơi thở cho đến khi hơi thở là một ánh sáng nhỏ dựa, áp vào mặt của vị ấy. Vị ấy tiếp tục tu tập định thêm nữa cho

[1] Nhập tức xuất tức niệm / hay niệm theo hơi thở vào, hơi thở ra.

đến khi ánh sáng dần dần trở thành trắng và kế đến trở nên sáng chói, trong như sao sáng. Vị ấy tiếp tục niệm, tỉnh giác theo ánh sáng chói này. Đó được gọi là ấn tướng (*nimitta*) của định (*samādhi*). Cuối cùng vị ấy có thể đạt được an chỉ định (*appanāsamādhi*)[1]. Đến mức độ đó, tâm (*citta*) của vị ấy không còn lang thang mà tiếp tục duy trì tỉnh giác theo ấn tướng (*nimitta*).

Khi tâm (*citta*) của thiền sinh có thể liên tục duy trì sự chăm chú, định theo ấn tướng (*nimitta*) này khoảng một, hai hay ba giờ đồng hồ, đến mức tâm trở thành trưởng, lớn trội (*adhipati*). Có năm pháp lớn trội sanh theo tâm là: tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), nhất tâm hay định (*ekaggatā*). Khi năm chi này được phát triển đủ lớn mạnh thì giai đoạn tu tiến định này được gọi là 'thiền thứ nhất' (*paṭhamajjhāna*) hay sơ thiền.

Sau khi đạt được thiền thứ nhất, thiền sinh có thể tiếp tục tu tiến và phát triển những giai đoạn khác để thấy biết rõ 'danh pháp' (*nāma*), 'sắc pháp' (*rūpa*) và duyên trợ (*paccaya*) cho sanh khởi, là pháp làm nên pháp tu tiến thiền quán minh sát (*vipassanā*). Tốt hơn, thiền sinh nên tu tập những tầng định (*samādhi*) cao

[1] An chỉ định/kiên cố định (appanā samādhi) còn gọi là định của những bậc thiền hay thiền định.

hơn để sau này, khi thiền sinh hướng tâm đến tu tập pháp quán, trớn/đà của định ấy sẽ trợ giúp trong tu tập pháp quán làm cho dễ thấy biết rõ hơn những danh pháp, sắc pháp, nhân, quả, và trợ cho tuệ quán xét được sắc bén hơn, rõ hơn do sức mạnh ánh sáng của tuệ sanh dựa trên thiền định.

Điều này có thể được so sánh với việc dùng đèn pin để thấy những vật trong bóng tối. Nếu pin bị yếu thì bạn chỉ có thể thấy những vật mờ trong thời gian ngắn và cần phải thay pin. Nhưng nếu pin mạnh và mới thì bạn có thể nhìn các vật rõ hơn, chi tiết hơn và lâu hơn trước khi bạn phải thay pin. Cũng thế, với mức định cao hơn và ổn định hơn của thiền sinh, khi vị ấy hướng tâm đến quán minh sát, vị ấy có khả năng thấy các pháp rõ hơn và thời gian hành trì quán minh sát lâu hơn trước khi vị ấy phải quay trở lại chăm chú hướng đến cảnh đề mục ban đầu để làm mới định. Với lý do này, thiền sinh được khuyên nên tiếp tục tu tập phát triển định (*samādhi*) và tạo một nền tảng định vững chắc trước khi bước vào thiền quán (*vipassanā*).

Thông thường, con đường tu tiến của một thiền sinh tại Pa Auk Tawya là tiếp tục tu tiến và phát triển định của vị ấy dựa trên niệm theo hơi thở. Vị ấy tự tu tiến để phát triển lên từng bậc 'thiền thứ hai' (*dutiyajjhāna*),

'thiền thứ ba' (*tatiyajjhāna*) và 'thiền thứ tư' (*catutthajjhāna*). Phương pháp tu tập và phát triển sẽ được trình bày sau trong tập sách này.

Khi đã tu tiến và phát triển được 'thiền thứ tư' (*catutthajjhāna*) bằng đề mục niệm theo hơi thở (*ānāpānasati*), thiền sinh sẽ nhận ra rằng tâm vị ấy đặc biệt sáng suốt và phát ra ánh sáng. Vị ấy có thể dùng ánh sáng này để quán thấy rõ (*vipassanā*) 32 thân phần, rồi tu tiến thiền dựa theo 32 thân phần.

Thiền sinh làm điều này bằng cách trước tiên nhập vào 'thiền thứ tư' (*catutthajjhāna*) dựa theo đề mục niệm theo hơi thở (*ānāpānasati*) và xuất khỏi thiền ấy. Kế tiếp hướng sự tỉnh giác của vị ấy đến quán thấy rõ tóc trên đầu vị ấy với sự trợ giúp của ánh sáng phát ra do tâm vừa mới xuất khỏi định dựa theo 'thiền thứ tư'. Vị ấy có thể thấy rõ tóc trên đầu như nhìn thấy chúng trong gương. Tiến trình quán thấy rõ tất cả từng phần trong 31 thân phần còn lại cũng cùng một cách như vậy. Trong tiến trình này, khi ánh sáng trở nên mờ và vị ấy không thể thấy những thân phần được rõ ràng, vị ấy cần quay trở lại nhập vào định của 'thiền thứ tư' trên nền tảng của niệm theo hơi thở và xuất khỏi định ấy, vị ấy lần nữa hướng tâm đến để thấy rõ (*passanta*) 32 thân phần.

32 thân phần (hay 32 thể trược) gồm:
Tóc, lông, móng, răng, da,
thịt, gân, xương, tủy, thận,
tim, gan, cơ hoành, lá lách, phổi,
ruột, màng ruột, vật thực mới, phẩn, óc,
mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc,
nước mắt, mỡ lỏng, nước miếng, nước nhầy, hoạt dịch, nước tiểu.

Kế đến, vị ấy trở lại nhập vào 'thiền thứ tư' dựa theo niệm theo hơi thở và xuất khỏi thiền ấy, dùng ánh sáng do định trợ sanh giúp vị ấy thấy rõ 32 thân phần trong một người đang ngồi gần bên vị ấy. Như thế, vị ấy tu tiến và phát triển khả năng thấy biết rõ 32 thân phần cả nội phần (bên trong- *ajjhatta*) và ngoại phần (bên ngoài-*bahiddha*). Với cách tu tập này, thiền sinh quán thấy rõ 32 thân phần nội phần và ngoại phần, lặp đi lặp lại theo tuần tự, sức mạnh định của vị ấy theo 32 thân phần tăng và trở nên mạnh mẽ. Vị ấy có thể bắt đầu quán thấy rõ 32 thân phần trong người khác xung quanh và thậm chí trong loài bàng sanh.

Khi một thiền sinh trở nên thuần thục trong việc quán thấy rõ 32 thân phần theo cách này, cả nội phần và ngoại phần, tiếp đến vị ấy có thể tu tập theo một trong ba cách sau để phát triển định thêm nữa:

1. Vị ấy có thể dùng sự ghê tởm, bất tịnh của một thân phần để tu tiến và phát triển định theo sự ghê tởm, bất tịnh về thân.
2. Vị ấy có thể dùng màu của một thân phần để tu tiến phát triển như một thiền biến xứ (*kasiṇa*).
3. Vị ấy có thể phân tích và thấy biết rõ, xác định bốn đại giới (*mahā dhātu*) *(địa giới-paṭhavī dhātu, thủy giới-āpo dhātu, hỏa giới-tejo dhātu và phong giới-vāyo dhātu*) trong mỗi thân phần và tu tập thiền bốn đại giới.

Thiền sinh tại Pa Auk Tawya được dạy tu tiến và phát triển thiền dựa theo đề mục xương, là 1 trong 32 thân phần. Vị ấy có thể dùng tưởng về xương để tu tiến và phát triển đến thiền thứ nhất dựa theo sự ghê tởm, hay vị ấy có thể dùng màu trắng của xương như một đề mục biến xứ (*kasiṇa*) để tu tiến và phát triển biến xứ trắng đến thiền thứ tư.

Trước khi bắt đầu tu tiến và phát triển thiền niệm theo xương, lần nữa thiền sinh cần phát triển 'thiền thứ tư' trên nền tảng của niệm theo hơi thở. Khi ánh sáng từ định của 'thiền thứ tư' mạnh và rực rỡ, vị ấy xoay sự chú ý hướng đến quán thấy rõ 32 thân phần nội phần. Kế đến, vị ấy quán thấy rõ 32 thân phần ngoại phần trong một người đang ngồi gần bên. Thiền sinh chọn và

chỉ quán xương của bộ xương nội phần. Khi xương ấy trở nên trong suốt với vị ấy, thì vị ấy lấy sự ghê tởm của những xương đó làm đề mục để tu tưởng về sự bất tịnh của xương đó. Vị ấy nhận thấy chúng là "ghê tởm, ghê tởm, xương ghê tởm, xương ghê tởm, hay xương, xương". Kế đến, vị ấy tu tiến phát triển tưởng đó, theo cách mà tâm phối hợp với tưởng về sự ghê tởm, khoảng một, hai hay ba giờ đồng hồ. Với sự trợ giúp của 'thiền thứ tư' dựa theo niệm theo hơi thở, sẽ không mất nhiều thời gian để vị ấy đạt đến thiền thứ nhất dựa theo tưởng về sự ghê tởm của xương.

Khi vị ấy có khả năng làm điều này, vị ấy cũng có thể tu tiến và phát triển tương tự cách tưởng về sự ghê tởm của xương ngoại phần (trong người khác và bàng sanh). Sau khi trở nên thuần thục trong việc này, vị ấy có thể tiếp tục tu tiến phát triển biến xứ (*kasiṇa*) trắng.

Để tu tiến và phát triển biến xứ (*kasiṇa*) trắng, thiền sinh tu tiến định của vị ấy như trên cho đến khi có thể thấy rõ sự ghê tởm của xương ngoại phần. Kế đến, vị ấy nhìn vào mỗi phần trắng của xương ngoại phần như là phía sau ót phần hộp xương sọ của người đang ngồi phía trước và chăm chú vào đó chỉ là "trắng, trắng". Vị ấy dần dần tách khỏi tưởng sự ghê tởm về xương và chỉ

tỉnh giác thấy biết rõ màu trắng. Với cách này, một vòng tròn trắng nhỏ có thể xuất hiện với vị ấy.

Khi vị ấy tiếp tục chăm chú theo vòng tròn trắng này, nó trở nên trắng hơn, sáng chói hơn, và vị ấy có thể dùng nó để đạt đến thiền thứ nhất, thứ hai, thứ ba và thứ tư dựa theo ấn tướng (*nimitta*) trắng này.

Khi một thiền sinh có thể đạt đến 'thiền thứ tư' do dùng biến xứ (*kasiṇa*) trắng, vị ấy có thể dễ dàng dùng định ấy và ánh sáng do định trợ sanh làm nền tảng cho tu tiến và phát triển thiền "bốn pháp bảo hộ" (*caturakkha*): thiền lòng từ (*mettā*)[1], tùy niệm ân Đức Phật (*Buddhānussati*), thiền ghê tởm tử thi (tử thi bất tịnh *asubha*), và tùy niệm tử (*marananussati*). Thiền sinh sẽ thấy rằng vị ấy có thể học và tu tiến phát triển những thiền này rất dễ và nhanh chóng do trớn/đà của định cùng sự trợ giúp của định ấy theo biến xứ (*kasiṇa*) trắng của thiền thứ tư.

Con đường tu tiến của thiền sinh được trình bày cho đến đây là cách tu tập định mà hầu hết những thiền sinh tại Pa Auk Tawya bắt đầu tu tiến phát triển niệm theo hơi thở đều làm theo.

[1] Tâm câu hành với từ (mettā)

Luân Phiên Cách Tu Tiến Định Dựa Theo Thiền Bốn Đại Giới (*Dhātu*)

Để có cái nhìn tổng quát ban đầu, chúng tôi cũng đã đề cập rằng thiền sinh có thể bắt đầu bằng việc tu tiến thiền bốn đại giới (*mahā dhātu*). Nếu một thiền sinh bắt đầu tu tiến định của vị ấy bằng cách áp dụng thiền bốn đại giới, thì con đường tu tập sẽ là như sau:

Trước tiên, thiền sinh học biết rõ trong thân từng trạng thái trong 12 trạng thái của bốn đại giới (*mahā dhātu*). 12 trạng thái là:

Cứng, nhám, nặng	(địa giới)
Mềm, mịn, nhẹ	(địa giới)
Dính, chảy	(thủy giới)
Nóng, lạnh	(hỏa giới)
Chống (chịu, nâng đỡ) và đẩy	(phong giới)

Khi vị ấy có khả năng biết rõ tất cả những trạng thái này khắp toàn thân, thì đơn giản là vị ấy thiền niệm theo sáu trạng thái trước như cứng, nhám, nặng, mềm, mịn, nhẹ, là địa giới (*paṭhavīdhātu*); hai trạng thái kế như dính, chảy là thủy giới (*āpodhātu*); hai trạng thái kế như nóng, lạnh là hỏa giới (*tejodhātu*); và hai trạng thái cuối như chống, nâng đỡ và đẩy là phong giới (*vāyodhātu*). Với cách này, vị ấy tu tiến biết rõ bốn đại giới trong bất cứ tư thế, oai nghi nào của vị ấy, quan sát

thân của vị ấy chỉ là bốn đại giới (*dhātu*) như địa giới (*paṭhavīdhātu*), thủy giới (*āpodhātu*), hỏa giới (*tejodhātu*) và phong giới (*vāyodhātu*).

Khi vị ấy tiếp tục thiền và tu tiến định sâu hơn dựa theo bốn đại giới (*dhātu*), vị ấy nhận thấy thân của vị ấy bắt đầu phát ra ánh sáng. Lúc đầu ánh sáng có thể là màu xám như khói hay trắng xanh xanh. Nhưng khi vị ấy tiếp tục quan sát biết rõ bốn đại giới (*dhātu*) trong ánh sáng đó, vị ấy nhận thấy toàn thân của vị ấy dường như là trắng. Kế đến, khi vị ấy tiếp tục quan sát biết rõ bốn đại giới trong hình thể trắng của thân, toàn thân của vị ấy trở nên trong suốt như một khối nước đá hay thủy tinh. Ở điểm này, vị ấy đã tu tiến và phát triển cận định (*upacāra samādhi*).

Đến đây, thiền sinh có thể tiến lên tu tập thiền quán minh sát nếu vị ấy mong muốn, nhưng vị ấy cũng có thể tu tiến định thêm nữa. Vị ấy có thể tiếp tục bằng việc quán sát thấy biết rõ 32 thân phần dưới dạng trong suốt của thân vị ấy. Kế đến, bằng cách dùng một trong những thân phần, như xương chẳng hạn, vị ấy có thể dùng tưởng về xương để tu tập và phát triển đến thiền thứ nhất dựa theo sự ghê tởm, hoặc vị ấy có thể dùng màu trắng của xương làm một đề mục biến xứ (*kasiṇa*)

và tu tập *kasiṇa* trắng đến 'thiền thứ tư' (*catutthajjhāna*).

Một thiền sinh đã đạt đến 'thiền thứ tư' dùng biến xứ (*kasiṇa*) trắng có thể dễ dàng dùng định và ánh sáng do định ấy trợ sanh làm nền tảng cho việc tu tập bốn thiền bảo hộ (*caturakkha*).

Do đó, dù một thiền sinh bắt đầu bằng việc tu tập niệm theo hơi thở hay thiền niệm theo bốn đại giới (*dhātu*), vị ấy có thể tu tập những đề mục thiền khác dễ dàng do sự trợ giúp của định mà vị ấy đã đạt trong thiền ban đầu.

TU TIẾN PHÁT TRIỂN QUÁN MINH SÁT

Sau khi thiền sinh hoàn thành việc tu tiến và phát triển định, tâm của vị ấy trở nên dễ dạy, dễ dùng và sẵn sàng bắt đầu phát triển tu tập quán minh sát.

Nếu vị ấy đã tu tập định bằng cách dùng niệm theo hơi thở, kế đến vị ấy lần nữa tu tập định đó như đã trình bày ở trên. Vị ấy đắc 'thiền thứ tư' dựa theo niệm theo hơi thở, kế đến là quán minh sát[1] 32 thân phần một vài lần nội phần và ngoại phần. Kế đến dùng màu trắng của xương làm biến xứ trắng rồi dần dần nhập vào thiền thứ tư, rồi vị ấy hướng tâm đến quán minh sát bốn đại giới (*dhātu*) trong thân.

Như đã trình bày ở trên, vị ấy tu tiến định dựa theo bốn đại giới (*dhātu*) cho đến khi toàn thân của vị ấy dường như trắng. Kế đến, khi vị ấy tiếp tục quán xét theo bốn đại giới (*dhātu*) dưới dạng trắng của thân, toàn thân của vị ấy trở nên trong suốt như khối nước đá.

[1] quán xét theo, thấy biết rõ, xác định

Thiền sinh tiếp tục quán minh sát bốn đại giới (*dhātu*) dưới dạng trong suốt của thân vị ấy, vị ấy sẽ thấy rằng nó tách ra thành những hạt, mẩu nhỏ. Nếu chưa thấy thân tách ra thành những hạt trong khi vị ấy đang thiền theo cách này, thì vị ấy hướng sự chú ý đến quán minh sát hư không giới trong thân. Vị ấy thấy rằng có hư không khắp thân như là những lỗ chân lông trong da. Khi vị ấy quán những hư không này dưới dạng trong suốt tách thành những hạt, vị ấy có khả năng quán minh sát hư không giữa những hạt.

Khi vị ấy có khả năng quán minh sát những hạt này dễ dàng, đó được gọi là những bọn sắc. Ban đầu vị ấy sẽ nhận ra rằng chúng sanh khởi và diệt đi rất nhanh. Vị ấy không nên quá chú ý đến sự sanh và diệt của chúng mà chỉ tiếp tục quán xét thấy biết rõ theo bốn đại giới (*dhātu*) trong mỗi bọn sắc (*rūpa kalāpa*).

Vị ấy sẽ nhận ra rằng những hạt hay bọn sắc có hai loại chính, đó là những bọn sắc trong suốt (thanh triệt) và những bọn sắc không trong suốt (phi thanh triệt). Những bọn sắc thanh triệt là những sắc nhạy cảm với năm cảnh như ánh sáng, âm thanh, các mùi, các vị và xúc chạm. Do đó, có năm loại bọn sắc trong suốt (thanh triệt). Trong những sắc này, sắc thân thanh triệt hay thân giới được quán thấy xuất hiện khắp toàn thân,

trong khi những sắc thanh triệt khác chỉ được xét thấy trong nơi tương ứng của chúng, như là mắt, tai, mũi và lưỡi.

Cho nên thiền sinh được dạy quán sát thấy biết rõ bốn đại giới (*dhātu*) trong mỗi hạt hay bọn sắc và tu tập cho thuần thục trong việc phân tích những loại hạt hay bọn sắc khác nhau. Khi tu tập tiến bộ và có hệ thống, vị ấy sẽ dần có khả năng nhận diện tất cả 28 thứ 'sắc pháp' khác nhau sanh khởi trong thân cũng như ngoài thân. Vị ấy cũng được dạy quán sát thấy rõ những sắc này bị tạo bởi nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*) và vật thực (*āhāra*).

Tóm tắt 28 thứ sắc pháp:

- 4 đại giới hay bốn đại giới cơ bản (đại hiển-*mahābhūta*)
  1. địa giới, 2. thủy giới, 3. hỏa giới, 4. phong giới

- 24 sắc y đại sinh (*upādārūpa*)

1. nhãn thanh triệt, 2. nhĩ thanh triệt, 3. tỷ thanh triệt, 4. thiệt thanh triệt, 5. thân thanh triệt, 6. ánh sáng, 7. âm thanh, 8. mùi, 9. vị (lưu ý rằng, cảnh xúc là do những giới cơ bản là địa, hỏa và phong giới), 10. Sắc tính nam (sắc là căn nguyên thành nam), 11. Sắc tính nữ (sắc là căn nguyên thành nữ), 12. sắc ý vật (sắc

nương trái tim), 13. mạng quyền, 14. vật thực, 15. giao giới (hư không), 16. thân biểu tri, 17. khẩu biểu tri, 18. nhẹ, 19. mềm, 20. thích sự, 21. sắc tích trữ hay sắc sanh, 22. sắc thừa kế hay sắc tiếp theo sự sanh, 23. sắc lão, suy tàn, 24. sắc diệt, hư hao, phân rã, vô thường.

Khi một thiền sinh có khả năng phân tích 'sắc pháp' và quán minh sát tất cả 28 thứ 'sắc pháp' này, kế đến vị ấy thấy biết rõ, xác định chúng là một bọn, nhóm và biết chúng là 'sắc pháp' (*rūpa*).

Thiền sinh tiếp tục quán minh sát 'danh pháp' (*nāma*) là những pháp phải được phân tích về tất cả những loại tâm (*citta*) khác nhau sanh khởi trong tự thân vị ấy, quán minh sát tất cả mỗi sở hữu tâm (*cetasika*) hiện diện cùng với mỗi tâm và quán minh sát tiến trình tâm, gọi là lộ trình tâm (*vīthi*) sanh khởi tại 6 môn.

Quán Minh Sát Hay Xác Định Danh Pháp

1/. Quán Xét Theo Hay Xác Định 'Danh Pháp' Nội Phần

Trong Vô Tỷ Pháp mà Đức Phật dạy, những 'danh pháp' (*nāma*) được thấy bao gồm tâm (*citta*) là pháp biết cảnh và những sở hữu tâm (*cetasika*) cùng sanh với tâm.

Có 52 sở hữu tâm (*cetasika*), ví dụ: xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), tư (*cetanā*), nhất hành (*ekaggatā*), mạng quyền (*jīvita*), tác ý (*manasikāra*) v.v…

Có tổng cộng 89 hay 121 thứ tâm có thể được phân loại theo tính chất như thiện (*kusala*), bất thiện (*akusala*) hay vô ký (*abyākata*), và cũng được phân loại theo cõi như dục giới (*kāmāvacara*), sắc giới (*rūpāvacara*) hay vô sắc giới (*arūpāvacara*).

Có 6 loại tiến trình hay chuỗi tâm, gọi là lộ tâm (*vīthi*) sinh khởi. Một trong năm loại lộ sanh khởi khi một trong năm cảnh (*ārammaṇa*) ở năm 'môn sắc' bị tâm (*citta*) biết. Những thứ tâm lộ trong lộ tâm này biết cảnh ở một trong năm môn, như là cảnh sắc bị biết bởi nhãn thức, cảnh thinh bị biết bởi nhĩ thức v.v… Lộ thứ sáu là lộ sanh khi những tâm lộ có một 'danh pháp' làm cảnh. Do đó, có 5 lộ thuộc ngũ môn và một lộ thuộc ý môn, làm nên sáu loại lộ.

Quá trình phân tích 'danh pháp' gồm có ba phần:

1. Phân tích tất cả những loại tâm khác nhau sinh khởi nơi tự thân.

2. Quán xét[1] tất cả mỗi sở hữu tâm (*cetasika*) hiện diện theo mỗi tâm *(citta*).

3. Quán xét lộ trình tâm (*citta vīthi*) sanh khởi tại sáu môn.

Nếu thiền sinh muốn quán xét 'danh pháp', vị ấy phải hoàn thành tu tập định, bắt đầu với việc luôn niệm biết theo hơi thở hoặc vài đề mục thiền định khác, hay với thiền bốn đại giới (*mahā dhātu*). Vị ấy cũng nên hoàn thành việc thấy biết rõ, xác định sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*). Ngay sau đó, vị ấy nên tinh cần quán, xác định 'danh pháp' (*nāma kammaṭṭhāna*).

Nếu thiền sinh đã đắc thiền định qua niệm theo hơi thở hay đề mục thiền khác, thì nơi tốt nhất để bắt đầu xác định 'danh pháp' là xác định tâm (*citta*) và sở hữu tâm (*cetasika*) phối hợp với trạng thái thiền mà vị ấy đã đắc.

Có hai lý do cho vấn đề này. Lý do thứ nhất là vị ấy đã quán xét năm chi thiền khi tu tập thiền, và do đó vị ấy có một số kinh nghiệm trong việc xác định những sở hữu tâm (*cetasika*) phối hợp với thiền. Lý do thứ hai là những tâm đổng lực thiền (*jhāna javana citta*) hiện

[1] Quán xét theo, thấy biết rõ theo, xác định

diện trong khi trải nghiệm, thiền sanh khởi nhiều vô số lần trong lộ, và do đó nổi bật và dễ xác định. Điều này tương phản với lộ dục giới (*kāmāvacara vīthi*) thông thường là trong mỗi chặng đổng lực chỉ sanh bảy lần trước khi một lộ mới sanh khởi.

Vì thế, nếu một thiền sinh đã đắc thiền và mong muốn quán minh sát 'danh pháp', vị ấy bắt đầu bằng cách nhập vào thiền thứ nhất. Sau đó xuất khỏi thiền thứ nhất, quán hay xác định năm chi thiền theo từng trạng thái của chúng và tu tập cho đến khi vị ấy có thể xác định rõ tất cả năm chi thiền cùng một lần trong mỗi tâm đổng lực thiền thứ nhất. Năm chi thiền đó là:

1. *Tầm (vitakka*) là trạng thái tìm, áp sát, dán áp, đưa tâm với những sở hữu tâm đồng sanh với nó áp vào cảnh tợ tướng (*paṭibhāga*[1] *nimitta*).
2. *Tứ (vicāra*) duy trì, chăm nom, kềm giữ, khắn khít tâm và những sở hữu câu sanh theo cảnh tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*).
3. *Hỷ (pīti*) là vui mừng và ưa thích theo cảnh tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*).
4. *Lạc (sukha*) là hưởng cảnh xúc thích ý, vừa ý phối hợp với kinh nghiệm tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*).

[1] Paṭibhāga: 似相tợ tướng; 明minh; 對đối.

5. *Nhất hành* (*ekaggatā*) là nhất tâm theo cảnh tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*).

Sau khi thiền sinh có thể xác định năm sở hữu tâm (*cetasika*) này, vị ấy tinh tấn quán thấy rõ, xác định từng sở hữu tâm khác hiện diện theo tâm đổng lực thiền thứ nhất (*jhāna javana citta*). Vị ấy bắt đầu bằng việc quán thấy rõ, xác định là thức (*viññāṇa*), xúc (*phassa*), hay thọ (*vedanā*) trước. Trong ba pháp này, bất cứ pháp nào nổi bật thì vị ấy quán thấy rõ, xác định nó và kế đến tiếp tục quán thấy rõ, xác định nó trong mỗi tâm đổng lực thiền thứ nhất (*jhāna javana citta*). Sau đó, vị ấy quán thấy rõ, xác định mỗi sở hữu tâm còn lại cộng từng loại một. Từ đó vị ấy có khả năng thấy một loại 'danh pháp' sở hữu tâm trong mỗi tâm đổng lực thiền thứ nhất (*jhāna javana citta*), rồi 2 loại, rồi 3 loại, v.v… cho đến khi vị ấy có thể thấy tất cả 34 loại 'danh pháp' hiện diện ở mỗi tâm đổng lực thiền thứ nhất.

Khi thiền sinh có thể quán thấy rõ, xác định tất cả 34 loại 'danh pháp' trong tâm đổng lực thiền thứ nhất (*jhāna javana citta*), kế đến vị ấy tinh tấn quán thấy rõ, xác định tất cả những loại sở hữu tâm hiện diện trong mỗi một tâm sanh trong lộ ý môn (*mano dvāra vīthi*).

Lộ ý môn của thiền thứ nhất gồm một chuỗi sáu loại phận sự của tâm.

- Trước tiên, tâm khai/hướng ý môn (***manodvārāvajjana***) sanh khởi, vị ấy có thể quán thấy rõ, xác định 12 loại danh pháp.

- Kế tiếp sau đó, một tâm chuẩn bị (***parikamma***) sanh, vị ấy có thể quán thấy rõ, xác định 34 loại danh pháp.

- Kế tiếp sau đó, có một tâm cận hành (***upacāra***) sanh, vị ấy có thể quán thấy rõ, xác định 34 loại danh pháp.

- Kế tiếp sau đó, có một tâm thuận thứ (***anuloma***) sanh, vị ấy có thể quán thấy rõ, xác định 34 loại danh pháp.

- Kế tiếp sau đó, có một tâm chuyển tộc (***gotrabhā***) sanh, vị ấy có thể quán thấy rõ, xác định 34 loại danh pháp.

- Cuối cùng, có một chuỗi tâm đổng lực thiền (***jhāna javana***) sanh liên tiếp, vị ấy có thể quán thấy rõ, xác định 34 loại danh pháp.

Để quán thấy rõ, xác định những 'danh pháp' này, trước tiên thiền sinh phải nhập vào thiền thứ nhất. Kế

đến, sau khi xuất khỏi thiền đó, vị ấy có thể quán thấy rõ lộ ý môn thiền sanh trước đó. Kế đến, vị ấy bắt đầu quán thấy rõ theo mỗi phận sự khác nhau của những tâm trong lộ ý môn thiền thứ nhất và quán thấy rõ, xác định tất cả những loại 'danh pháp' sanh theo mỗi tâm, dù đó là 12 hay 34.

Sau khi thiền sinh có thể xác định tất cả những loại sở hữu tâm sanh theo mỗi tâm trong một lộ ý môn thiền thứ nhất, vị ấy xác định trạng thái chung của tất cả 'danh pháp' mà trạng thái của chúng hướng về và khắn khít miệt mài theo một cảnh. Kế đến, vị ấy chỉ xác định trong thiền thứ nhất tất cả có 34 'danh pháp' (*nāma*) hiện diện.

Sau đó, thiền sinh thực hiện cùng một cách để quán thấy rõ, xác định và phân tích 'danh pháp' của thiền thứ hai, thứ ba và thứ tư dựa trên niệm theo hơi thở, và cũng vậy với những thiền nào khác mà vị ấy có khả năng đắc, dùng những đề mục thiền khác. Ví dụ như đề mục thân bất tịnh (*asubha*), biến xứ (*kasiṇa*) trắng, lòng từ (*mettā*) v.v…

Kế tiếp sau đó, thiền sinh quán thấy rõ, xác định những loại 'danh pháp' khác nhau khi một lộ ý môn

thiện dục giới (*kāmāvacara kusala manodvāra vīthi*) sanh.

Nếu thiền sinh chưa đắc thiền (*jhāna*) mà chỉ đắc cận định (*upacāra samādhi*) do tu tập thiền bốn đại giới (*dhātu*), thì vị ấy cũng phải bắt đầu xác định những 'danh pháp' từ điểm (cận định) này vì vị ấy không có khả năng xác định những sở hữu tâm (*cetasika*) phối hợp với tâm thiền.

Để xác định những 'danh pháp' phối hợp với một lộ ý môn thiện dục giới (*kāmāvacara kusala mano dvāra vīthi*), trước tiên thiền sinh xác định ý môn (*mano dvāra*), tức là tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*), và dùng cảnh của nhãn thanh triệt (*cakkhu pasāda*). Khi cảnh của nhãn thanh triệt xuất hiện trong ý môn, nó trợ cho một lộ ý môn sanh.

Đối với tâm dục giới, yếu tố quan trọng nhất là quán thấy rõ, xác định tâm này là thiện hay bất thiện, có sự hiện diện hay vắng mặt của tác ý khéo (*yoniso manasikāra*) hay tác ý không khéo (*ayoniso manasikāra*).

Nếu thiền sinh chú ý theo một đề mục và biết rõ là 'sắc pháp' (*rūpa*), 'danh pháp' (*nāma*), nhân hay quả, vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) hay bất

tịnh (*asubha*) thì đây là tác ý khéo (*yoniso manasikāra*) phối hợp với tâm thiện.

Thiền sinh chú ý đến một cảnh theo cách của chế định như là người, đàn ông, đàn bà, chúng sanh, vàng, bạc, hoặc thường, lạc, hay ngã thì đây là tác ý không khéo (*ayoniso manasikāra*) phối hợp với một tâm bất thiện.

Do đó, thiền sinh lặp đi lặp lại tiến trình này nhiều lần và tinh tấn quán, xác định rõ những loại sở hữu tâm (*cetasika*) phối hợp với tâm của lộ ý môn đó, từng cái một theo cách tương tự với cách đã đề cập trước về lộ ý môn thiền. Vị ấy quán, xác định sở hữu tâm (*cetasika*) bắt đầu với tâm, thọ, hay xúc và rồi tu tiến tuệ của vị ấy cho đến khi vị ấy có thể thấy biết rõ, xác định tăng dần, một, hai, ba sở hữu tâm trong mỗi tâm. Tiếp tục theo cách này, vị ấy dần có khả năng thấy tất cả những loại sở hữu tâm khác nhau hiện diện theo mỗi tâm của một lộ ý môn thiện dục giới là 34, 33, hay 32.

Một lộ ý môn thiện dục giới gồm chuỗi phận sự tâm như sau :

- Trước tiên có sự sanh khởi của tâm khai/hướng ý môn (***manodvāravajjana***), thiền sinh có thể quán thấy rõ, xác định 12 loại danh pháp.

- Kế tiếp có sự sinh khởi của 7 tâm đổng lực (***javana***), thiền sinh có thể quán thấy rõ, xác định 34, 33, hay 32 loại danh pháp.

- Kế đến, có sự sanh khởi của 2 tâm na cảnh (***tadārammaṇa***), thiền sinh có thể quán thấy rõ, xác định hoặc 34, 33, hay 32 loại danh pháp.

Thiền sinh bắt đầu bằng việc quán thấy rõ, xác định lộ ý môn bởi vì những loại phận sự của tâm trong lộ ý môn thì ít hơn so với lộ ngũ môn.

Kế đến, thiền sinh tiếp tục quán thấy rõ, xác định lộ ý môn cùng cách dùng mỗi thứ sắc trong 18 thứ sắc thực tính và 10 thứ sắc phi thực tính làm cảnh.

Sau đó thiền sinh bắt đầu quán thấy rõ lộ nhãn môn. Vị ấy quán thấy rõ, xác định tất cả những sở hữu tâm cùng sanh với mỗi tâm trong một lộ nhãn môn. Cũng như ví dụ đã đề cập ở trên, trước tiên vị ấy quán thấy rõ, xác định hoặc tâm (*citta*), xúc (*phassa*), hay thọ (*vedanā*). Kế đến, vị ấy tiếp tục tìm và quán thấy rõ, xác định tất cả những sở hữu tâm khác nhau, từng pháp một, cho đến khi vị ấy có thể quán thấy rõ tất cả những loại sở hữu tâm cùng hiện diện phối hợp với một tâm.

Để quán thấy rõ, xác định những sở hữu tâm cùng phối hợp với mỗi tâm trong một lộ nhãn môn, trước tiên, thiền sinh quán thấy rõ nhãn thanh triệt, tiếp đến là ý môn. Tiếp theo, vị ấy quán thấy rõ cả hai cùng lúc, rồi vị ấy chú ý đến các màu của một nhóm những hạt nhỏ khi chúng xuất hiện ở cả hai môn. Tại thời điểm này, vị ấy có khả năng xác định lộ nhãn môn đang sanh khởi và lộ ý môn nối tiếp sau lộ nhãn môn theo định luật tự nhiên của tâm.

Lộ nhãn môn gồm một chuỗi sáu loại phận sự của tâm :

- Trước tiên, có sự sanh khởi của một tâm khai/hướng ngũ môn (***pañcadvāravajjana***), thiền sinh có thể quán thấy rõ, xác định 11 loại danh pháp.

- Kế tiếp sau đó có sự sanh khởi của một tâm nhãn thức (***cakkhuviññāṇa***), thiền sinh có thể quán thấy rõ, xác định 8 loại danh pháp.

- Kế tiếp sau đó có sự sanh khởi của một tâm tiếp thâu (***sampaṭicchana***), thiền sinh có thể quán thấy rõ, xác định 11 loại danh pháp.

- Kế tiếp sau đó có sự sanh khởi của một tâm thẩm tấn (***santīraṇa***), thiền sinh có thể quán thấy rõ, xác định 11 hoặc 12 loại danh pháp.

- Kế tiếp sau đó có sự sanh khởi của một tâm đoán định (***voṭṭhapana***), thiền sinh có thể quán thấy rõ, xác định 12 loại danh pháp.

- Kế tiếp, có 7 tâm đổng lực (***javana citta***) sanh khởi, thiền sinh có thể quán thấy rõ, xác định 34, 33, hay 32 loại danh pháp.

- Kế tiếp, có sự sanh khởi của 2 tâm na cảnh (***tadārammaṇa citta***), thiền sinh có thể quán thấy rõ, xác định 34, 33, hay 32 loại danh pháp.

- Nối tiếp sau đó, có một vài sát-na tâm hữu phần (***bhavaṅga***) sanh khởi.

- Kế đến, nếu một lộ ý môn thiện dục giới sanh có cùng một cảnh với lộ nhãn môn thì có sự sanh khởi của tâm khai/hướng ý môn (***manodvāravajjana***), thiền sinh có thể quán thấy rõ 12 loại danh pháp.

- Kế tiếp, có sự sanh khởi của 7 tâm đổng lực (***javana citta***), thiền sinh có thể quán thấy rõ, xác định hoặc 34, 33, hay 32 loại danh pháp.

- Kế tiếp, có sự sanh khởi của 2 tâm na cảnh (***tadārammaṇa citta***), thiền sinh có thể thấy rõ, xác định hoặc 34, 33, hay 32 loại danh pháp.

Sau khi xác định những 'danh pháp' này, thiền sinh bắt đầu quán, xác định tất cả những loại sở hữu tâm khác nhau cùng sanh theo mỗi tâm trong lộ nhãn môn và ý môn này bắt đầu với tâm (*citta*), xúc (*phassa*), hay thọ (*vedanā*) và rồi quán, xác định tất cả từng loại sở hữu tâm cho đến khi vị ấy có thể xác định tất cả sở hữu tâm cùng hiện diện phối hợp với mỗi tâm trong cả hai lộ.

Kế tiếp sau đó, thiền sinh có thể quán thấy rõ, xác định những lộ này và 'danh pháp' hiện diện có trong trường hợp của nhãn xứ (*cakkhāyatana*), vị ấy tiếp tục quán thấy rõ, xác định theo cách tương tự trong mỗi xứ của bốn xứ còn lại, đó là nhĩ xứ (*sotāyatana*), tỷ xứ (*ghānāyatana*), thiệt xứ (*jivhāyatana*) và thân xứ (*kāyāyatana*). Cho nên, vào giai đoạn này vị ấy sẽ tu tiến và phát triển khả năng quán thấy rõ, xác định những sở hữu tâm cùng phối hợp với những tâm thiện.

Sau đó, thiền sinh cần học cách quán thấy rõ theo những 'danh pháp' cùng sanh theo tâm bất thiện. Để có khả năng làm điều này, đơn giản là vị ấy dùng cùng cảnh như vị ấy đã làm trong những ví dụ đã nêu trước và tác ý không khéo đến mỗi cảnh ấy.

Khi thiền sinh đạt đến giai đoạn này trong thiền, tức là vị ấy đã tu tiến định, đã quán thấy rõ, xác định tất cả 28 thứ 'sắc pháp' và đã xác định tất cả 'danh pháp' hiện diện bên trong.

2/. Quán thấy rõ, Xác Định 'Danh Pháp' Ngoại Phần

Kế tiếp, sau khi thiền sinh đã quán minh sát, xác định những 'danh pháp' nội phần (bên trong), vị ấy có thể tiến lên quán minh sát, xác định 'danh pháp' ngoại phần (bên ngoài). Để làm điều này, vị ấy bắt đầu bằng việc xác định bốn đại giới nội phần và tiếp đến xác định bốn đại giới trong y phục mà vị ấy đang mặc. Trong khi làm điều này, vị ấy sẽ có khả năng quán thấy rõ y phục của vị ấy phân nhỏ thành những hạt hay bọn sắc và vị ấy có thể xác định 8 thứ sắc trong mỗi bọn của những hạt hay bọn sắc này. Chúng được gọi là những bọn sắc vật thực thuần 8 pháp (*āhāraja suddhaṭṭhaka*) do quý tiết (nóng, lạnh) trợ sanh. Trong trường hợp này, quý tiết (*utu*) là sắc sanh từ hỏa giới (*tejodhātu*) trong mỗi bọn sắc ngoại phần.

Tiếp theo, thiền sinh quán, xác định 'sắc pháp' theo cách này với sắc nội phần và ngoại phần luân phiên ba hay bốn lần. Kế tiếp, dùng ánh sáng định của vị ấy, vị ấy tiếp tục quán theo 'sắc pháp' với khoảng cách xa hơn một chút như là nền nhà, nơi vị ấy đang ngồi. Vị ấy cũng

có thể quán thấy rõ, xác định 8 thứ sắc trong mỗi bọn của những hạt hay bọn sắc này và lần nữa xác định sắc nội phần và ngoại phần luân phiên ba hay bốn lần.

Sau phần này, vị ấy quán thấy rõ, xác định 'sắc pháp' trong ngôi nhà mà vị ấy đang ngồi, khu vực xung quanh ngôi nhà gồm cây cối, v.v..., và theo cách này vị ấy dần dần mở rộng khu vực mà vị ấy quán thấy rõ theo pháp ngoại phần cho đến khi vị ấy có thể xác định tất cả sắc vô tri ngoại phần đối với vị ấy và cũng thế đối với tất cả sắc nội phần.

Đôi lúc trong khi xác định 'sắc pháp' ngoại phần, thiền sinh cũng thấy sắc thanh triệt hiện diện trong những vật không có sự sống. Đây là vì có những côn trùng và sinh vật nhỏ sống trong những nơi đó và vị ấy đang thấy theo những sắc thanh triệt của những chúng sanh ấy.

Sau khi thiền sinh quán thấy rõ, xác định những sắc ngoại phần không có sự sống, vị ấy tiếp tục quán thấy rõ, xác định sắc ngoại phần có phối hợp với tâm. Đó là sắc hiện diện trong thân của những chúng sanh có sự sống khác.

Kế đó, thiền sinh quán thấy rõ, xác định 'sắc pháp' ngoại phần của chúng sanh có sự sống và biết rõ rằng

đó không là đàn ông, đàn bà, người, hay chúng sanh, mà chỉ là sắc pháp. Kế đến, vị ấy quán thấy rõ theo tất cả 'sắc pháp' ngoại phần một lần và xác định tất cả những thứ sắc khác nhau tồn tại nơi nội phần và ngoại phần.

Đây nghĩa là 54 thứ 'sắc pháp' tồn tại trong nhãn xứ (*cakkhāyatana*) hay mắt nội phần và ngoại phần, và 6 loại 'bọn sắc' tồn tại trong mắt nội phần và ngoại phần. Thiền sinh quán thấy rõ theo tất cả dạng 'sắc pháp' do nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), hay vật thực (*āhāra*) trợ sanh. Cũng thế đối với năm xứ (*āyatana*) còn lại, vị ấy cũng phải quán thấy rõ theo tất cả những thứ sắc phi thực tính còn lại, cả hai nội phần và ngoại phần.

Sau đó, vị ấy tiến dần đến quán thấy rõ theo 'danh pháp' nội phần và ngoại phần.

3/. Quán thấy rõ, Xác Định 'Danh Pháp' Nội Phần Và Ngoại Phần

Trước tiên, vị ấy xác định 'danh pháp' nội phần bắt đầu từ lộ ý môn rồi tiếp đến là lộ nhãn môn, và quán thấy rõ theo tất cả những 'danh pháp' phối hợp với nó, dù nó là thiện hay bất thiện như đã giải thích trước. Kế đó, vị ấy tiếp tục làm giống như đối với pháp ngoại phần.

Vị ấy làm điều này bằng việc quán thấy rõ theo một nhãn thanh triệt ngoại phần và một ý giới (hay ý môn) ngoại phần. Kế đến xác định lộ nhãn môn và lộ ý môn sanh khi các màu của một hạt hay bọn sắc xuất hiện ở cả hai môn. Vị ấy làm nhiều lần lặp đi lặp lại, cả hai nội phần và ngoại phần. Thực hiện tương tự với tất cả 6 môn cho nội phần và ngoại phần.

Nếu thiền sinh đã đắc thiền, vị ấy cũng có thể quán thấy rõ lộ ý môn thiền ngoại phần. Nếu vị ấy chưa đắc hay chưa có kinh nghiệm về thiền thì vị ấy sẽ không có khả năng làm điều này.

Theo cách này, thiền sinh quán thấy rõ, xác định 'sắc pháp' nội phần và ngoại phần cho đến khi vị ấy có thể thấy 'sắc pháp' trong vũ trụ vô tận. Kế tiếp, vị ấy quán thấy rõ, xác định 'danh pháp' nội phần và ngoại phần cho đến khi vị ấy có thể thấy theo 'danh pháp' trong vũ trụ vô tận. Kế tiếp, vị ấy quán thấy rõ, xác định cả 'danh pháp' và 'sắc pháp' cho đến tận phạm vi vũ trụ.

Kế tiếp sau đó, thiền sinh quán thấy rõ, xác định 'danh pháp' và 'sắc pháp' bằng trí / tuệ và thấy không có chúng sanh, đàn ông, hay đàn bà, mà chỉ là 'danh pháp' và 'sắc pháp' cho đến tận phạm vi toàn vũ trụ.

4/. Quán thấy rõ, Xác Định Theo Pháp Liên Quan Tương Sinh

Sau khi thiền sinh có khả năng xác định 'danh pháp' và 'sắc pháp' theo cách như đã trình bày trên, vị ấy sẽ có thể quán thấy rõ theo nhân hay duyên của 'danh pháp' và sắc pháp. Đây có nghĩa là quán thấy rõ theo pháp 'Liên quan tương sinh' (*Paṭiccasamuppāda*) là pháp mô tả cách nhân và quả hoạt động theo ba thời (*kāla*) quá khứ (*atītā*), hiện tại (*paccuppannā*) và vị lai (*anāgatā*).

Có vài cách thiền sinh có thể tu tập và phát triển khả năng quán thấy rõ theo pháp 'Liên quan tương sinh' (*Paṭiccasamuppāda*). Phương pháp phổ biến nhất thường được dạy để những thiền sinh quán thấy rõ theo pháp 'Liên quan tương sinh' ra sao. Trước tiên, thiền sinh quán thấy rõ theo 5 uẩn (*khandha*) trong hiện tại, kế đến 5 uẩn trong quá khứ và rồi đến 5 uẩn trong vị lai. Sau khi thiền sinh có khả năng quán thấy rõ theo 5 uẩn hiện tại, quá khứ và vị lai, vị ấy quán thấy rõ theo nhân và quả liên quan hiện diện trong suốt ba thời này. Một khi vị ấy có khả năng quán thấy rõ theo 5 uẩn trong hiện tại, quá khứ và vị lai và thấy những uẩn nào là nhân và uẩn nào là quả. Tiếp theo, vị ấy có thể

học quán thấy rõ theo pháp 'Liên quan tương sinh' theo nhiều cách đã được dạy trong Kinh và Chú giải.

5/. Quán Thấy Rõ Pháp Quá Khứ

Để quán thấy rõ theo pháp quá khứ, thiền sinh bắt đầu bằng cách thực hiện việc dâng cúng đèn cầy, hoa, hay nhang tại một bảo tháp hoặc trước một ảnh Phật rồi lập nguyện được tái tục làm một bhikkhu, tu nữ, đàn ông, đàn bà, trời, hay là chi mà vị ấy muốn trở thành.

Kế tiếp, vị ấy đi, ngồi thiền tu tập, phát triển định, tuần tự quán thấy rõ theo 'danh pháp' và 'sắc pháp' nội phần và ngoại phần. Điều này quan trọng vì nếu thiền sinh không thể quán thấy rõ theo 'danh pháp' và 'sắc pháp' ngoại phần, vị ấy sẽ gặp khó khăn lớn trong việc quán thấy rõ theo 'danh pháp' và 'sắc pháp' trong quá khứ do sự tương tự của danh sắc ngoại phần với danh sắc quá khứ.

Kế đến, thiền sinh tinh tấn quán thấy rõ theo 'danh pháp' và 'sắc pháp' đã sanh khi đang thực hiện việc dâng cúng bảo tháp hay ảnh Phật, nếu chúng là một cảnh bên ngoài. Vị ấy nên nhận thấy cả hình ảnh của vị ấy xuất hiện trong khi đang thực hiện việc dâng cúng này. Kế đến vị ấy quán bốn đại giới trong hình ảnh đó.

Khi hình ảnh ấy trở thành những hạt hay bọn sắc, vị ấy quán thấy rõ theo tất cả 'sắc pháp' của 6 môn, chủ yếu là 54 thứ sắc của ý vật. Kế đến, vị ấy quán thấy rõ theo tâm hữu phần, rồi đến lộ ý môn sanh xen trong khoảng giữa những tâm hữu phần. Kế tiếp, vị ấy quán xuôi và ngược giữa những lộ ý môn đó rồi xét thấy những phiền não luân (*kilesa vaṭṭa*) và lộ ý môn nghiệp luân (*kamma vaṭṭa*). Lộ ý môn nghiệp luân (*kamma vaṭṭa*) có 34 loại 'danh pháp' trong khi phiền não luân chỉ có 20 loại danh pháp. Kế đến, quán thấy rõ theo những 'danh pháp' của phiền não luân và nghiệp luân, thiền sinh quán thấy rõ theo những 'sắc pháp' mà chúng tùy thuộc vào.

Có ba luân (*vaṭṭa*) được xét thấy trong tiến trình của 'Liên quan tương sinh'. Đó là nghiệp luân (*kammavaṭṭa*), phiền não luân (*kilesavaṭṭa*) và quả luân (*vipākavaṭṭa*).

Trong 12 mắt xích của pháp 'Liên quan tương sinh' (*Paṭiccasamuppāda*) thì **nghiệp luân** chỉ cho nghiệp hành (*kammasaṅkhāra*) và nghiệp hữu (*kammabhava*), **phiền não luân** chỉ cho vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*) và thủ (*upādāna*), và **quả luân** chỉ cho tâm và sắc pháp, 6 xứ (*āyatana*), xúc (*phassa*), và thọ (*vedanā*).

Ví dụ:

Về việc dâng cúng đèn cầy, hoa hoặc nhang trước ảnh Phật và lập nguyện được tái tục thành một bhikkhu. Trong trường hợp này, **vô minh** (*avijjā*) là nghĩ sai rằng "bhikkhu" là một thực thể, **ái** (*taṇhā*) là ham muốn, và thèm khát một đời sống là một bhikkhu, và **thủ** (*upādāna*) là dính mắc vào một đời sống là một bhikkhu. Ba pháp này là vô minh, ái và thủ tất cả đều được xét thấy trong tâm trợ nên phiền não luân.

Nếu thiền sinh thực hiện việc dâng cúng đèn cầy, hoa hoặc nhang trước ảnh Phật và không lập nguyện được tái tục thành một bhikkhu, mà lập nguyện được tái tục làm một tu nữ. Trong trường hợp đó, **vô minh** là nghĩ sai rằng "đàn bà" là một thực thể, **ái** là sự ham muốn, và khát khao về một cuộc sống làm đàn bà và **thủ** là dính mắc vào đời sống làm người đàn bà.

Trong cả hai ví dụ này, nghiệp hành (*saṅkhārā*) là tư (*cetanā*) thiện của việc dâng cúng đèn cầy, hoa hoặc nhang trước một ảnh Phật, và nghiệp là nghiệp lực phối hợp với nghiệp hành. Cả hai pháp này được xét thấy trong tâm trợ nên nghiệp luân (*kamma vaṭṭa*) của pháp 'Liên quan tương sinh' (*Paṭiccasamuppāda*).

Khi thiền sinh có khả năng quán thấy rõ theo 'danh pháp' và 'sắc pháp' của phiền não luân và nghiệp luân trong quá khứ gần, kế đến vị ấy đi trở ngược theo thời gian xa hơn một chút, đến thời gian trước lúc dâng cúng và quán thấy rõ theo 'danh pháp' và 'sắc pháp' hiện diện vào lúc ấy theo cùng một cách. Kế đến, sau khi đã quán thấy rõ theo 'danh pháp' và 'sắc pháp' vào lúc đó, lần nữa vị ấy tiếp tục đi trở ngược xa hơn một chút và lặp lại giống như trước. Theo cách này, vị ấy có thể quán thấy rõ theo 'danh pháp' và 'sắc pháp' đã sanh một ngày trong quá khứ, một tuần trong quá khứ, một tháng trong quá khứ, một năm trong quá khứ, hai năm trong quá khứ, ba năm trong quá khứ và v.v… . Quán thấy rõ theo 'danh pháp' và 'sắc pháp' với cách này, vị ấy dần dần có khả năng quán trở ngược về quá khứ cho đến khi thấy rõ theo 'danh pháp' và 'sắc pháp' phối hợp với tái tục là pháp hiện bày vào lúc thụ thai của kiếp sống hiện tại này của vị ấy.

Kế tiếp bằng cách tìm kiếm nguyên nhân của tái tục, thiền sinh có khả năng đi trở ngược về quá khứ xa hơn và vị ấy thấy theo 'danh pháp' và 'sắc pháp' hiện diện vào lúc cận tử của kiếp sống trước, hay cảnh của đổng lực cận tử (*maranasanna javana*).

Có 3 cảnh của đổng lực cận tử có thể xảy ra, đó là:

1. Cảnh nghiệp hay nghiệp (*kamma*) những ý nghĩ trợ cho những hành động như xả thí, v.v…
2. Cảnh điềm nghiệp / nghiệp tướng (*kammanimitta*) như là bảo tháp, bhikkhu, hoa hoặc một vật dâng cúng.
3. Cảnh điềm sanh / thú tướng (*gatinimitta*) là nơi mà vị ấy sẽ bị tái tục. Đối với người nhân loại, đó là bào thai người mẹ và thường là màu đỏ như thảm đỏ.

Nếu thiền sinh có thể quán thấy rõ theo 'danh pháp' và 'sắc pháp' cận tử, thì vị ấy cũng sẽ không khó để quán thấy rõ theo cảnh của đổng lực cận tử, dù đó là một cảnh nghiệp (*kamma*), cảnh điềm nghiệp / nghiệp tướng (*kamma nimitta*), hay cảnh điềm sanh / thú tướng (*gatinimitta*). Cảnh này xuất hiện do nghiệp lực trợ cho tâm tái tục sanh khởi. Kế đến, khi vị ấy có thể quán thấy rõ theo vấn đề này, vị ấy sẽ có thể quán thấy rõ theo nghiệp hành, và nghiệp đó trợ sanh những uẩn quả liên quan trong kiếp sống hiện tại này. Sau khi vị ấy đã quán thấy rõ theo nghiệp hành và nghiệp, vị ấy kế đến tinh tấn quán thấy rõ theo vô minh, ái và thủ trước những nghiệp ấy. Rồi sau đó, vị ấy quán thấy rõ theo những 'danh pháp' khác được phối hợp với nghiệp luân và phiền não luân, có thể là 34, 33, hoặc 32 loại (danh pháp).

Những Gương, Mẫu Về Quán Xét Pháp Liên Quan Tương Sinh

Ví dụ thứ nhất, khi một thiền sinh tìm và chăm chú hướng đến lúc cận tử và quán thấy rõ theo 'danh pháp' và 'sắc pháp' vào lúc ấy, cô ta thấy cảnh nghiệp một người đàn bà dâng trái cây đến một tu sĩ Phật giáo. Kế đến cô ấy quán thấy rõ theo 'danh pháp' và 'sắc pháp' thêm nữa, bắt đầu với bốn đại giới (*dhātu*) hiện diện trong lúc đang làm việc dâng trái cây đến tu sĩ Phật giáo. Tiếp theo, cô ta quán thấy rõ rằng cô ta từng là một người trong làng rất nghèo và không có học thức. Khi ấy cô xét thấy bản thân trong trạng thái khổ nên làm việc xả thí, dâng vật thực đến vị tu sĩ và ước nguyện về một kiếp sống làm một người phụ nữ có học thức trong một đô thị lớn.

Trong trường hợp này, **vô minh** là hiểu biết sai rằng "một người phụ nữ có học thức trong một đô thị lớn" là một thực thể, thích thú và tham luyến về cuộc sống làm một người đàn bà có học thức là **ái**, dính mắc vào cuộc sống làm một người đàn bà có học thức là **thủ**. Những cố quyết hay tư (*cetanā*) thiện dâng trái cây đến một tu sĩ Phật giáo là **nghiệp hành** và nghiệp là nghiệp lực của nghiệp hành ấy.

Trong kiếp sống hiện tại này, người phụ nữ ấy là một người phụ nữ có học thức trong một đô thị lớn ở Miến Điện (Myanmar). Cô có khả năng quán trực tiếp với sự thấy đúng về nghiệp lực của sự dâng cúng trái cây trong kiếp sống quá khứ của cô trợ cho 5 uẩn quả sanh trong kiếp sống hiện tại này ra sao.

Khi một thiền sinh có khả năng quán thấy rõ theo những nhân và quả theo cách này, trí / tuệ này được gọi là tuệ hiển duyên (*paccaya pariggaha ñāṇa*) hay tuệ quán thấy rõ theo nhân hay duyên của 'danh pháp' và sắc pháp.

Một trường hợp khác là một người đàn ông tu tập và quán thấy rõ theo lúc cận tử của kiếp sống vừa qua. Ông thấy rằng khoảng thời gian cận tử có bốn cảnh nghiệp tranh đua với nhau. Có một nghiệp gồm những lời dạy của đức Phật, một nghiệp liên quan đến giáo pháp, một nghiệp liên quan đến thiền, và cuối cùng là dạy thiền. Khi đã tìm giữa bốn loại nghiệp này để quán thấy rõ nghiệp nào làm nhân trợ cho 5 uẩn quả sanh trong kiếp sống hiện tại, vị ấy xét thấy rằng nghiệp thiền đã trợ cho quả và nghiệp đó là cảnh của đổng lực cận tử. Khi vị ấy tra xét thêm để quán đề mục thiền nào đã được tu tập. Vị ấy thấy rằng vị ấy đã tu tập thiền quán minh sát và áp dụng ba trạng thái vô thường (*anicca*), khổ

(*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) về 'danh pháp' và sắc pháp. Khi vị ấy tra xét thêm nữa, vị ấy thấy rằng trước và sau mỗi thời ngồi thiền, vị ấy đã lập nguyện được tái tục làm một người nam, trở thành một bhikkhu, và là một bhikkhu truyền bá Phật pháp.

Trong trường hợp này, **vô minh** là hiểu sai rằng "một người nam, một bhikkhu, hay một bhikkhu truyền bá Phật pháp" là một thực thể. **Ái** là thích thú và tham luyến về điều đó, và **thủ** là dính mắc vào đó. **Nghiệp hành** (*saṅkhāra*) là việc tu tập thiền quán, và **nghiệp** là nghiệp lực của việc đó.

Khi thiền sinh quán thấy rõ theo kiếp sống vừa qua bằng cách này, vị ấy có khả năng thấy theo năm nhân trong kiếp sống quá khứ là vô minh, ái, thủ, nghiệp hành, và nghiệp, và cũng có khả năng thấy theo năm quả trong hiện tại của tâm tái tục, 'danh pháp' và sắc pháp, sáu xứ (*āyatana*), xúc, và thọ. Kế đến vị ấy cần quán thấy rõ cùng cách trở ngược xa hơn; tăng dần kiếp quá khứ thứ hai, thứ ba, thứ tư … vị ấy trở ngược lại những kiếp quá khứ như vậy nhiều nhất để vị ấy quán thấy rõ theo những pháp trong quá khứ. Kế tiếp sau đó với cùng cách quán, vị ấy quán thấy rõ theo vị lai. Để làm điều này, vị ấy bắt đầu quán thấy rõ theo 'sắc pháp' và 'danh pháp' hiện tại, và kế đến quán thấy rõ theo vị

lai cho đến khi tử trong kiếp sống này. Vào lúc ấy, vị ấy có khả năng thấy theo cảnh điềm nghiệp (*kammanimitta*) hay cảnh điềm sanh (dấu hiệu của nơi sanh) (*gatinimitta*) sẽ xảy ra do sức mạnh của nghiệp nào đó mà vị ấy đã tạo trong kiếp sống này. Vị ấy có khả năng quán thấy rõ theo 'danh pháp' và 'sắc pháp' tái tục sau đó sẽ làm pháp trợ cho sanh trong kiếp sống vị lai.

Khi quán thấy rõ theo một kiếp sống vị lai, nếu đó là một kiếp trong cõi trời Phạm thiên thì chỉ có ba loại môn, đó là nhãn môn, nhĩ môn và ý môn, trong khi chư thiên và nhân loại dục giới mỗi vị có sáu môn.

Thiền sinh tiếp tục tìm theo cách này và quán thấy rõ thêm cho đến khi vô minh diệt không còn dư sót, điều này xảy ra với bậc đắc đạo Ứng cúng, Vô sanh. Kế đến, vị ấy tiếp tục cho đến khi dứt 5 uẩn không còn dư sót khi ấy hoàn toàn vắng lặng (*parinibbāna*). Cho nên, vị ấy phải quán thấy rõ nhiều kiếp sống về vị lai sẽ xảy ra cho đến khi vị ấy tự đạt đến dòng Thánh vô sanh và hoàn toàn Níp-bàn (*parinibbāna*). Vị ấy có khả năng quán thấy rõ theo với sự diệt của vô minh thì 'sắc pháp' diệt. Với cách này vị ấy có thể quán thấy rõ theo sự hoại diệt của chư pháp.

Sau khi thiền sinh có thể quán thấy rõ theo 5 uẩn (*khandha*) bằng cách này trong quá khứ, hiện tại và vị lai, và cũng quán thấy rõ theo nhân hay duyên liên quan hiện diện theo phương pháp này. Đây được gọi là phương pháp thứ năm. Kế đến, vị ấy được dạy quán thấy rõ tất cả những pháp này theo phương pháp thứ nhất.

Phương pháp thứ nhất của 'Liên quan tương sinh' xảy ra hơn ba kiếp sống theo chiều thuận, bắt đầu từ nhân trong kiếp quá khứ, đó là vô minh và nghiệp hành. Những pháp này làm nhân trợ cho những quả sanh trong kiếp hiện tại như tâm tái tục, 'danh pháp' và sắc pháp, sáu xứ, xúc và thọ. Rồi có những nhân trong kiếp này như ái, thủ và hữu là pháp trợ cho những quả như sanh, lão, tử và tất cả những dạng khổ trong kiếp vị lai.

Thiền sinh phải tìm vô minh, ái và thủ trong phiền não luân. Kế đến, vị ấy quán thấy rõ phiền não luân làm nhân trợ cho nghiệp luân ra sao và tuần tự nghiệp luân trợ sanh 5 uẩn sắc và danh hiện diện lúc tái tục ra sao. Kế đến, vị ấy phải kiểm tra rằng vị ấy đã quán thấy rõ đúng đắn do thấy rõ (*passanta*) mối nối. Để làm điều này, vị ấy phải có khả năng thấy biết rõ nghiệp lực và thấy biết rõ nếu nó thật sự trợ sanh sắc và danh tái tục vào lúc tái tục. Đây là sự giải thích khái quát của việc

quán thấy rõ theo pháp 'Liên quan tương sinh' qua phương pháp thứ năm và thứ nhất ra sao.

MƯỜI SÁU TRÍ / TUỆ QUÁN

Sau khi quán thấy rõ theo pháp 'Liên quan tương sinh' (*paṭiccasamuppāda*), thiền sinh tiếp tục tu tiến pháp quán (*vipassanā*) để thấy rõ *Nibbāna*.

Có 16 trí / tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) cần đạt được để thấy rõ *Nibbāna.*

Tuệ thứ nhất là "chỉ định danh sắc tuệ" (***nāma rūpa pariccheda ñāṇa***) hay tuệ thấy biết rõ theo, xác định 'danh pháp' và sắc pháp. Tuệ này đã được giải thích ở trên khi chúng tôi giải thích cách xác định 'danh pháp' và sắc pháp.

Tuệ thứ hai là "hiển duyên tuệ" (***paccaya pariggaha ñāṇa***) hay tuệ quán thấy rõ theo nguyên nhân của 'danh pháp' và sắc pháp. Tuệ này cũng đã được giải thích ở trên khi chúng tôi giải thích làm sao quán thấy rõ theo 'danh pháp' và 'sắc pháp' trong quá khứ, hiện tại và vị lai và cách quán thấy rõ theo pháp 'Liên quan tương sinh'.

Sau khi thiền sinh đã tu tiến hai tuệ đầu, vị ấy lần nữa cần quán thấy rõ theo tất cả 'danh pháp', tất cả 'sắc pháp' và tất cả những chi phần của pháp 'Liên quan tương sinh' dựa theo mỗi trạng thái, phận sự, thành tựu và nhân cận của chúng để làm cho hai tuệ này hoàn thiện. Điều này khó giải thích theo cách khái quát, cho nên nếu bạn mong muốn biết chi tiết thì tốt nhất là học pháp này vào lúc thật sự tu tập.

Tuệ thứ ba là "phổ thông tuệ" (***sammasana ñāṇa***) hay tuệ nhận thấy khái quát chư pháp hành (*saṅkhāra*) trong những nhóm. Để tu tiến tuệ này, thiền sinh cần phải chia những pháp bị trợ tạo thành 2 nhóm là 'danh pháp' và sắc pháp, hay 5 nhóm là 5 uẩn, hay 12 nhóm là 12 xứ, hay 18 nhóm là 18 giới, hoặc 12 nhóm theo 12 mắt xích của pháp 'Liên quan tương sinh'. Sau đó, thiền sinh tuần tự áp dụng ba trạng thái của vô thường, khổ và vô ngã vào mỗi nhóm của những nhóm này.

Ví dụ, có phương pháp đã đề cập trong Kinh Vô ngã tướng (*Anatta lakkhaṇa sutta*), Đức Phật đã dạy quán thấy rõ bằng chánh kiến, thấy biết đúng theo tất cả sắc, thọ, tưởng, hành và tâm dù là trong quá khứ, vị lai, hay hiện tại; dù là thô hay tế; dù là nội phần (bên trong) hay ngoại phần (bên ngoài); dù là hạ liệt hay cao sang; dù xa hay gần đều không phải là ta, không phải là của ta,

và không phải là tự ngã của ta (hay vô thường, khổ, vô ngã - *anicca, dukkha, anatta*).

Để tu tiến tuệ này, thiền sinh bắt đầu tái nhập vào định tăng dần cho đến 'thiền thứ tư' (tứ thiền). Nếu vị ấy chỉ tu tập thiền bốn đại giới (*mahā dhātu*) là một vị thuần quán thì tái nhập định ấy cho đến khi ánh sáng từ định trở nên sáng chói và mạnh mẽ. Kế tiếp, vị ấy bắt đầu quán thấy rõ sắc thực tính ở mỗi môn của sáu môn.

Sau đó, vị ấy gom những 'sắc pháp' đó lại thành một nhóm, chú tâm đến sự sanh và diệt của sắc ấy và quán sát những sắc ấy bằng tuệ là vô thường (***anicca***). Vị ấy áp dụng những trạng thái lặp đi lặp lại một lần nội phần và một lần ngoại phần. Trong khi quán pháp ngoại phần này, vị ấy dần dần mở rộng tưởng này từ gần đến xa cho đến mức vũ trụ vô tận.

Khi vị ấy lần nữa gom những 'sắc pháp' đó thành một nhóm và chú tâm đến sự đau và khổ, vị ấy phải liên tục trải nghiệm sự sanh và diệt của những 'sắc pháp' ấy và kế đến với tuệ quan sát những sắc ấy là khổ (***dukkha***). Vị ấy áp dụng lặp đi lặp lại trạng thái này một lần bên trong và một lần bên ngoài. Trong khi quán pháp ngoại phần này, vị ấy dần dần mở rộng tưởng này từ gần đến xa cho đến mức vũ trụ vô tận.

Kế đến, lần nữa vị ấy gom 'sắc pháp' ấy lại thành một nhóm và chú tâm vào sắc ấy là rỗng không, không có cốt lõi bền vững, không có một tự ngã (*atta*) thường hằng và rồi quan sát chúng bằng tuệ là không phải tự ngã (***anatta***). Vị ấy áp dụng lặp đi lặp lại trạng thái này một lần nội phần và một lần ngoại phần. Trong khi đang quán pháp ngoại phần này, vị ấy dần mở rộng tưởng này từ gần đến xa cho đến mức vũ trụ vô tận.

Khi thiền sinh có thể quán như vậy, kế đến vị ấy áp dụng ba trạng thái theo cách tương tự đối với danh pháp. Trước tiên, vị ấy quán thấy rõ tất cả 'danh pháp' sanh tại sáu môn bao gồm tâm (*citta*) và những sở hữu tâm (*cetasika*) hiện diện trong mỗi sát-na của mỗi lộ (*vīthi*) và tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sanh giữa những lộ tâm.

Kế đến, vị ấy gom 'danh pháp' lại thành một nhóm, chú tâm đến sự sanh diệt của những 'danh pháp' ấy và quan sát chúng bằng tuệ là vô thường (***anicca***). Vị ấy áp dụng lặp đi lặp lại trạng thái này một lần nội phần và một lần ngoại phần. Trong khi quán pháp ngoại phần này, vị ấy dần mở rộng tưởng này từ gần đến xa cho đến mức vũ trụ vô tận.

Kế tiếp, lần nữa vị ấy gom những 'danh pháp' lại thành một nhóm và chú tâm đến sự đau và khổ mà vị ấy phải liên tục trải nghiệm bởi vì sự sanh và diệt của những 'danh pháp' ấy và quán sát chúng bằng tuệ là khổ (***dukkha***). Vị ấy áp dụng lặp đi lặp lại trạng thái này một lần nội phần và một lần ngoại phần. Trong khi quán pháp ngoại phần này, vị ấy dần mở rộng tưởng này từ gần đến xa cho đến mức vũ trụ vô tận.

Kế đến, lần nữa vị ấy gom 'danh pháp' ấy lại thành một nhóm và chú tâm vào những 'danh pháp' ấy là sự rỗng không, không có cốt lõi bền vững, không có một tự ngã (*atta*) thường hằng và rồi quán sát chúng bằng tuệ là không phải tự ngã (***anatta***). Vị ấy áp dụng lặp đi lặp lại trạng thái này một lần nội phần và một lần ngoại phần. Trong khi đang quán pháp ngoại phần này, vị ấy dần mở rộng tưởng này từ gần đến xa cho đến mức vũ trụ vô tận.

Sau đó, vị ấy áp dụng ba trạng thái, trước tiên với 'sắc pháp' trong suốt kiếp sống hiện tại này từ tâm tái tục cho đến tâm tử, và kế đến quán 'danh pháp' trong suốt kiếp sống hiện tại này từ tâm tái tục cho đến tâm tử. Vị ấy áp dụng ba trạng thái từng cái một lặp đi lặp lại, cả hai nội phần và ngoại phần, với tất cả 'sắc pháp' và 'danh pháp' của kiếp sống hiện tại này.

Tiếp sau đó, vị ấy áp dụng ba trạng thái của tất cả 'sắc pháp' và tất cả 'danh pháp' trong quá khứ, hiện tại và vị lai mà vị ấy có khả năng quán thấy rõ. Vị ấy áp dụng ba trạng thái từng cái một lặp đi lặp lại, cả hai nội phần và ngoại phần, với tất cả 'sắc pháp' và 'danh pháp' của quá khứ, hiện tại và vị lai.

Trong khi thiền sinh quán những pháp này, vị ấy có khả năng tu tiến pháp quán thêm nữa và dần đạt đến bậc Thánh Ứng cúng (*arahatta*), nhưng nếu vị ấy gặp khó khăn trong việc quán, có vài bài tập để từng vị có thể tu tập củng cố pháp quán của vị ấy.

Bài tập thứ nhất là áp dụng 40 tưởng khác nhau về vô thường, khổ và vô ngã đối với 'danh pháp' và sắc pháp, là nội phần hay ngoại phần, thuộc về quá khứ, hiện tại và vị lai. Trong ngôn ngữ Pāḷi, 40 tưởng này tất cả kết thúc bằng tiếp vĩ ngữ "***to***", do đó, chúng được gọi là 40 "***to***".

Có 10 "***to***" trong nhóm vô thường (***anicca***):

1. Vô thường	2. Tan rã
3. Hay thay đổi	4. Dễ hư hoại
5. Không có sức chịu đựng	6. Phải chịu thay đổi
7. Không có lõi	8. Bị tiêu hoại
9. Bị tạo	10. Phải chịu chết.

Có 25 "***to***" trong nhóm khổ (***dukkha***):

1. Đau
2. Bịnh
3. Nhọt
4. Mũi tên
5. Tai ương
6. Hoạn nạn
7. Bệnh dịch
8. Thảm họa
9. Kinh hoàng
10. Đe dọa
11. Không có sự che chở
12. Không chỗ nương tựa
13. Không nơi trú ẩn
14. Nguy hiểm
15. Căn nguyên của tai ương
16. Sát hại
17. Phải chịu thối mục
18. Mồi của Ma Vương
19. Phải chịu sanh
20. Phải chịu già
21. Phải chịu bịnh
22. Phải chịu sầu
23. Phải chịu ai oán
24. Phải chịu thất vọng
25. Phải chịu phiền não

Có 5 "***to***" trong nhóm vô ngã (***anatta***):

1. Xa lạ, 2. Rỗng không, 3. Không giá trị, 4. Vô ích, 5. Vô ngã

Đối với một vài người, trong khi áp dụng 40 "*to*" về 'danh pháp' và 'sắc pháp' nội phần và ngoại phần, trong quá khứ, hiện tại và vị lai, sự quán của họ dần tiến tới đắc Thánh Ứng cúng (*arahatta*).

Nếu thiền sinh thấy rằng pháp quán của vị ấy vẫn chưa đủ mạnh, vị ấy tinh cần áp dụng 3 trạng thái của danh và 'sắc pháp' bằng cách dùng những phương pháp gọi là 7 cách về 'sắc pháp' và 7 cách về danh pháp.

1/. <u>Bảy Cách Đối Với 'Sắc Pháp' (Rūpa)</u>

1. Cách thứ nhất đối với 'sắc pháp' là áp dụng 3 trạng thái của sắc trong một kiếp sống từ lúc tái tục đến lúc tử, cả hai nội phần hay ngoại phần.

2. Cách thứ hai đối với 'sắc pháp' là áp dụng 3 trạng thái trong mỗi thời kỳ của kiếp sống cả hai nội phần và ngoại phần. Để quán như vậy, thiền sinh lấy giai đoạn của một kiếp sống là 100 năm chia thành 3 thời kỳ 33 năm và rồi áp dụng 3 trạng thái vào mỗi thời kỳ, thấy rõ (*passanta*) sắc hiện diện trong thời kỳ thứ nhất không đi tiếp đến thời kỳ thứ hai, và sắc hiện diện trong thời kỳ thứ hai không đi tiếp đến thời kỳ thứ ba. Vị ấy thấy rằng 'sắc pháp' diệt trong thời kỳ mà nó sinh khởi.

   Sau khi vị ấy hoàn thành bằng việc chia một kiếp sống thành 3 thời kỳ, kế đến vị ấy dần chia kiếp sống thành những thời kỳ nhỏ hơn về thời gian và áp dụng 3 trạng thái vào mỗi thời kỳ. Vị ấy chia kiếp sống thành:

10 giai đoạn 10 năm, rồi 20 giai đoạn 5 năm, 25 giai đoạn 4 năm, 33 giai đoạn 3 năm, 50 giai đoạn 2 năm, và 100 giai đoạn 1 năm.

Kế tiếp 300 giai đoạn 4 tháng, 600 giai đoạn 2 tháng, và 2400 giai đoạn nửa tháng.

Kế tiếp vị ấy chia mỗi ngày thành 2 phần, rồi 6 phần và thấy rằng 'sắc pháp' hiện diện trong bất cứ giai đoạn nào đều diệt trong cùng giai đoạn ấy và không đi tiếp đến giai đoạn kế tiếp. Do đó, 'sắc pháp' là vô thường, khổ và vô ngã.

Sau đó, thiền sinh áp dụng 3 trạng thái vào giai đoạn của mỗi chuyển động của thân. Đó là trong giai đoạn mà vị ấy đang đi tới hay đi lui, nhìn tới hay quay mặt đi, co một chi hay duỗi một chi.

Kế tiếp, vị ấy chia mỗi bước đi mà vị ấy bước thành 6 phần như nâng lên, di chuyển tới, di chuyển qua bên, hạ xuống, đặt xuống, và cố định xuống rồi áp dụng 3 trạng thái đối với mỗi phần của 6 phần này trong một bước đi.

3. Cách thứ ba đối với 'sắc pháp' là áp dụng 3 trạng thái đối với 'sắc do vật thực trợ sanh'. Điều này được thực hiện bằng cách quán xét 'sắc pháp' khi thiền sinh bị

đói và vào lúc khi vị ấy vừa ăn vật thực đầy đủ rồi áp dụng 3 trạng thái đối với sắc hiện diện vào mỗi thời gian này.

4. Cách thứ tư đối với 'sắc pháp' là áp dụng 3 trạng thái đối với 'sắc do quý tiết trợ sanh'. Điều này được thực hiện bằng cách quán sát 'sắc pháp' khi vị ấy bị nóng và khi vị ấy bị lạnh; rồi áp dụng 3 trạng thái đối với sắc hiện diện vào mỗi thời gian này.

5. Cách thứ năm đối với 'sắc pháp' là áp dụng 3 trạng thái đối với 'sắc do nghiệp trợ sanh'. Điều này được thực hiện bằng cách quán sát 'sắc pháp' phối hợp với 6 môn như nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý môn. Kế tiếp thấy rõ (*passanta*) rằng 'sắc pháp' trong bất cứ môn nào đều không đi tiếp qua môn khác, mà sanh và diệt trong chính môn ấy. Thiền sinh kế tiếp áp dụng 3 trạng thái đối với sắc hiện diện trong mỗi môn.

6. Cách thứ sáu đối với 'sắc pháp' là áp dụng 3 trạng thái đối với 'sắc do tâm trợ sanh'. Điều này được thực hiện bằng cách quán sát 'sắc pháp' vào lúc thiền sinh vui và hài lòng, và khi vị ấy buồn, không vui rồi áp dụng 3 trạng thái đối với sắc hiện diện vào mỗi thời gian này.

7. Cách thứ bảy đối với 'sắc pháp' là áp dụng 3 trạng thái đối với sắc thiên nhiên. Sắc thiên nhiên không phối hợp với các quyền mà là sắc vô tri như sắt, đồng, vàng, bạc, ngọc trai, đá quí, vỏ sò, đá cẩm thạch, san hô, ru-bi, đất, đá, và cây cỏ. Những thứ sắc này chỉ được tìm thấy bên ngoài.

   Đó là 7 cách đối với 'sắc pháp' (*rūpa*).

2/. <u>Bảy Cách Đối Với Danh Pháp (Nāma)</u>

1. Cách thứ nhất đối với 'danh pháp' là áp dụng 3 trạng thái của 'danh pháp'. Để tu tập cách này, thiền sinh dùng 3 trạng thái của 'danh pháp' đã biết và thấy rõ 3 trạng thái của 'sắc pháp' trong lúc tu tập 7 cách đối với 'sắc pháp'. Ví dụ sau khi thấy biết (*passanta*) bằng tuệ quán, tất cả sắc đã thấy trong 7 cách đối với 'sắc pháp' <u>là vô thường</u>, vị ấy kế tiếp quán xét rõ rằng thực tính 'danh pháp' (cảnh của tuệ quán) tự nó là vô thường. Kế đến quán xét rõ đó là khổ, và kế đến quán xét rõ đó là vô ngã.

   Sau khi thấy rõ (*passanta*) bằng tuệ quán tất cả 'sắc pháp' đã thấy trong 7 cách đối với 'sắc pháp' <u>là khổ</u>, kế đến vị ấy quán xét rõ rằng thực tính 'danh pháp' (cảnh của tuệ quán) tự nó là vô thường, kế đến quán xét rõ đó là khổ, và kế đến quán xét rõ đó là vô ngã.

Sau khi thấy rõ (*passanta*) bằng tuệ quán tất cả 'sắc pháp' đã thấy trong 7 cách đối với 'sắc pháp' là vô ngã kế đến vị ấy quán xét rõ rằng thực tính 'danh pháp' tự nó là vô thường, kế đến quán xét rõ đó là khổ, và kế đến quán xét rõ đó là vô ngã.

2. Cách thứ hai đối với 'danh pháp' là áp dụng 3 trạng thái của 'danh pháp' **theo đôi**. Trong trường hợp này, mỗi khi thiền sinh thấy 'sắc pháp' (trong mỗi cách của 7 cách đối với sắc pháp) là vô thường, khổ hay vô ngã, vị ấy lập tức quán xét rõ rằng thực tính 'danh pháp' (cảnh của tuệ quán) tự nó là vô thường, khổ hay vô ngã.

3. Cách thứ ba đối với 'danh pháp' là áp dụng 3 trạng thái của 'danh pháp' **theo sát-na**. Để tu tập cách này, mỗi khi thiền sinh thấy (trong mỗi cách của 7 cách đối với) 'sắc pháp' (*rūpa*) là vô thường, khổ hay vô ngã, vị ấy lập tức quán xét rõ rằng thực tính 'danh pháp' (cảnh của tuệ quán) tự nó là vô thường, khổ và vô ngã. Kế đến vị ấy tuần tự quán xét thấy biết rõ 'danh pháp' thứ hai với 'danh pháp' thứ ba là vô thường, khổ, vô ngã. Kế đến vị ấy quán xét thấy biết rõ 'danh pháp' thứ ba với một 'danh pháp' thứ tư là vô thường, khổ, và vô ngã. Và rồi vị ấy quán xét thấy

biết rõ 'danh pháp' thứ tư với một 'danh pháp' thứ năm là vô thường, khổ, và vô ngã.

4. Cách thứ tư đối với 'danh pháp' là áp dụng 3 trạng thái của 'danh pháp' **theo chuỗi**. Cách này tương tự với phương pháp trước, chỉ khác ở chỗ thiền sinh tiếp tục cho đến khi vị ấy quán xét rõ 'danh pháp' (cảnh của tuệ quán) thứ mười là vô thường, khổ, và vô ngã với 'danh pháp' (cảnh của tuệ quán) thứ mười một.

5. Cách thứ năm đối với 'danh pháp' là áp dụng 3 trạng thái của 'danh pháp' **để đoạn trừ tà kiến**. Để tu tập cách này, trong khi thiền sinh quán xét theo cách trên, 7 cách đối với 'sắc pháp' và 'danh pháp' (mà là cảnh của tuệ quán) hiện diện vào lúc ấy, nhấn mạnh thêm đối với tưởng về vô ngã để vượt qua tà kiến; đặc biệt là tà kiến thấy rằng có một bản ngã.

6. Cách thứ sáu đối với 'danh pháp' là áp dụng 3 trạng thái của 'danh pháp' **để đoạn trừ ngã mạn**. Để tu tập cách này, trong khi thiền sinh quán xét theo cách trên, 7 cách đối với 'sắc pháp' và 'danh pháp' (mà là cảnh của tuệ quán) hiện diện vào lúc ấy, nhấn mạnh thêm đối với tưởng về vô thường để vượt qua ngã mạn.

7. Cách thứ bảy đối với 'danh pháp' là cách áp dụng 3 trạng thái của 'danh pháp' **để đoạn trừ tham ái**. Để tu tập cách này, thiền sinh trong khi suy xét theo cách trên, 7 cách đối với 'sắc pháp' và 'danh pháp' (cảnh của tuệ quán) hiện diện vào lúc ấy, nhấn mạnh thêm đối với tưởng về khổ để vượt qua tham ái.

Do tu tập 7 cách đối với 'sắc pháp' và 7 cách đối với 'danh pháp' này, cả hai 'sắc pháp' và 'danh pháp' trở nên rõ ràng đối với vị ấy.

Đây là cách thiền sinh tu tiến tuệ những pháp hành theo các nhóm. Vị ấy kế đến tinh cần tu tiến tuệ về sự sanh và diệt của những pháp hành.

3/. Samudayadhammanupassi – Quán Xét Theo Sự Tập Khởi, Nguyên Nhân Của Chư Pháp

Tuệ thấy biết theo sự sanh và diệt của những pháp hành gồm hai dạng. Thứ nhất là thấy biết (*passanta*) theo sát-na (*khaṇato*) sanh và diệt của những pháp hành và thứ hai là thấy theo duyên trợ sanh và diệt của những pháp hành (*paccayato*). Mỗi dạng này cũng được chia thành hai phần:

1. (Tiểu) sát-na sanh, (tiểu) sát-na diệt, sát-na sanh và diệt

2. Duyên trợ sanh, duyên trợ diệt, duyên trợ sanh và diệt.

Để bắt đầu, có phương pháp tóm tắt quán xét theo sự sanh và diệt của những pháp hành. Để tu tập pháp này, trước tiên thiền sinh quán xét theo sát-na sanh của 'danh pháp' (*nāma*) và 'sắc pháp' (*rūpa*), 5 uẩn (*khandha*), 12 xứ (*āyatana*), 18 giới (*dhātu*), 4 Thánh đế (*ariyasacca*), hay pháp 'Liên quan tương sinh' (*paṭiccasamuppāda*), nội phần và ngoại phần (*ajjhattabahiddhā*) trong quá khứ, hiện tại và vị lai (*atītā, paccuppannā, anāgatā*). Kế đến, vị ấy quán xét theo sát-na sanh và diệt của những pháp này và áp dụng 3 trạng thái đến chúng. Phương pháp tóm tắt này được dựa trên sự thấy rõ (*passanta*) theo sát-na sanh và diệt của những pháp hành (*saṅkhāra*).

Để tu tập phương pháp chi tiết, thiền sinh phải quán thấy theo cả hai tiểu sát-na sanh và diệt của 'danh pháp' và 'sắc pháp' và duyên trợ cho sanh và diệt của 5 uẩn (*khandha*), 12 xứ (*āyatana*), 18 giới (*dhātu*), 4 Thánh đế (*ariyasacca*), hay pháp 'Liên quan tương sinh' (*paṭiccasamuppāda*).

Trước tiên, thiền sinh quán xét lặp đi lặp lại theo sát-na sanh của những pháp và duyên trợ cho sự sanh của cùng chư pháp ấy.

Ví dụ trong trường hợp sắc pháp, do thấy rõ (*passanta*) theo phương pháp của 'Liên quan tương sinh' (*paṭiccasamuppāda*):

1. Sự sanh của vô minh (*avijjā*) làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp (*kammaja rūpa*).
2. Sự sanh của ái (*taṅhā*) làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp.
3. Sự sanh của thủ (*upādāna*) làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp.
4. Sự sanh của nghiệp hành (*kamma bhava*) làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp.
5. Sự sanh của nghiệp (*kamma*) làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp (*kammaja rūpa*).

   Kế đến vị ấy quán xét theo sát-na sanh của sắc nghiệp, chỉ thấy rõ (*passanta*) theo sát-na sanh của sắc đó.

   Vị ấy cũng quán xét theo cả hai loại sanh của những sắc khác, đó là sắc tâm, sắc quý tiết, và sắc vật thực.
6. Ví dụ, vị ấy quán xét theo tâm làm duyên trợ cho sự sanh của sắc tâm và kế đến vị ấy chỉ quán xét theo sát-na sanh của sắc tâm (*cittaja rūpa*).

7. Vị ấy quán xét rằng quý tiết (nhiệt nóng, lạnh) làm duyên trợ cho sự sanh của sắc quý tiết và kế đến vị ấy chỉ quán xét theo sát-na sanh của sắc quý tiết (*utuja rūpa*).
8. Vị ấy quán xét rằng vật thực làm duyên trợ cho sự sanh của sắc vật thực và kế đến vị ấy chỉ quán xét theo sát-na sanh của sắc vật thực (*āhāraja rūpa*).

Bằng cách này, vị ấy có khả năng quán xét cả hai sát-na sanh của sắc và duyên trợ cho sự sanh của sắc. Sau đó, vị ấy phải thấy rõ theo sát-na sanh và duyên trợ của danh pháp. Sẽ mất nhiều thời gian để liệt kê chi tiết phương pháp đối với 'danh pháp', do đó chúng tôi sẽ bỏ qua phần liệt kê đó và chỉ giải thích chi tiết về phần 'sắc pháp' trong mỗi sát-na.

4/. <u>Vayadhammanupassi – Quán Xét Theo Sự Già Nua, Suy Tàn, Phân Rã Của Chư Pháp</u>

Sau khi thiền sinh có khả năng quán xét theo cả hai sát-na sanh của chư pháp và duyên trợ cho sự sanh của chư pháp, kế đến vị ấy quán xét lặp đi lặp lại theo sự hoại diệt của chư pháp và duyên trợ cho sự hoại diệt của chư pháp (*vayadhammanupassi*).

Ví dụ trong trường hợp của sắc pháp, vị ấy quán xét theo duyên trợ cho sự hoại diệt của 'sắc pháp' theo phương pháp 'Liên quan tương sinh' rằng:

1. Sự diệt của vô minh làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
2. Sự diệt của ái làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
3. Sự diệt của thủ làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
4. Sự diệt của nghiệp hành làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
5. Sự diệt của nghiệp làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.

   Kế đến vị ấy quán xét theo sát-na diệt của sắc nghiệp tức là chỉ đang thấy theo sát-na diệt của sắc ấy.

   Vị ấy cũng quán xét cả hai loại sanh khởi của sắc khác do tâm, quý tiết (nhiệt), và vật thực trợ sanh.

6. Vị ấy quán xét rằng sự diệt của tâm làm duyên trợ cho sự diệt của sắc tâm và kế đến vị ấy chỉ quán xét theo sát-na diệt của sắc tâm.

7. Vị ấy quán xét rằng sự diệt của quý tiết làm duyên trợ cho sự diệt của sắc quý tiết và kế đến vị ấy chỉ quán xét theo sát-na diệt của sắc quý tiết.

8. Vị ấy quán xét rằng sự diệt của vật thực làm duyên trợ cho sự diệt của sắc vật thực và kế đến vị ấy chỉ quán xét theo sát-na diệt của sắc vật thực.

Thấy duyên trợ cho sự hoại diệt theo cách này, nghĩa là thấy sự hoại diệt của chư pháp này vào thời vị lai, khi vị ấy hoàn toàn chứng nghiệm trạng thái vắng lặng của *Nibbāna*. Điều này xảy ra vào cuối kiếp sống mà vị ấy sẽ trở thành một bậc *Arahanta*.

Theo cách này, vị ấy có khả năng quán xét theo cả hai sát-na diệt của 'sắc pháp' và duyên trợ cho sự hoại diệt của sắc pháp. Sau đó vị ấy phải thấy theo sát-na diệt và duyên trợ cho sự hoại diệt của danh pháp.

5/. <u>Samudayavayadhammanupassi – Quán Xét Theo Nguyên Nhân Của Sự Già, Suy Tàn</u>

Sau khi thiền sinh có khả năng quán xét theo cả hai sát-na diệt của các pháp và duyên trợ cho sự hoại diệt của các pháp, kế đến vị ấy suy xét lặp đi lặp lại cả hai sanh và diệt của các pháp cùng nhau. Điều này liên quan đến việc quán xét cả hai sát-na sanh và sát-na diệt của các pháp và duyên trợ cho sự sanh và diệt của các pháp (*samudayavaya-dhammanupassi*).

Trong trường hợp của sắc pháp, điều này liên quan sự thấy rõ theo (*passanta*):

1. Sự sanh của **vô minh** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp.
   Sự diệt của vô minh làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
   Vô minh là vô thường, sắc do nghiệp trợ sanh là vô thường.

2. Sự sanh của **ái** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp.
   Sự diệt của ái làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
   Ái là vô thường, sắc do nghiệp trợ sanh là vô thường.

3. Sự sanh của **thủ** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp.
   Sự diệt của thủ làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
   Thủ là vô thường, sắc do nghiệp trợ sanh là vô thường.

4. Sự sanh của **nghiệp hành** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp.
   Sự diệt của nghiệp hành làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
   Nghiệp hành là vô thường, sắc do nghiệp trợ sanh là vô thường.

5. Sự sanh của **nghiệp** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp.
   Sự diệt của nghiệp làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
   Nghiệp là vô thường, sắc do nghiệp trợ sanh là vô thường.

6. **Tâm** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc tâm
   Sự diệt của tâm làm duyên trợ cho sự diệt của sắc tâm.
   Tâm là vô thường, sắc do tâm trợ sanh là vô thường.

7. **Quý tiết** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc quý tiết
   Sự diệt của quý tiết làm duyên trợ cho sự diệt của sắc quý tiết.
   Quý tiết là vô thường, sắc do quý tiết trợ sanh là vô thường.

8. **Vật thực** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc vật thực
   Sự diệt của vật thực làm duyên trợ cho sự diệt của sắc vật thực.
   Vật thực là vô thường, sắc do vật thực trợ sanh là vô thường.

Đây là cách thiền sinh thấy theo cả hai sát-na sanh và sát-na diệt của 'sắc pháp' và duyên trợ cho sự sanh và duyên trợ cho sự diệt của sắc pháp. Sau đó vị ấy phải

thấy theo sát-na sanh và sát-na diệt của 'danh pháp' và duyên trợ cho sự sanh và duyên trợ cho sự diệt của danh pháp.

Thiền sinh phải có khả năng thấy theo sự sanh và sự diệt của tất cả 5 uẩn theo cách này. Thấy rõ (*passanta*) theo, điều này nghĩa là thấy theo sát-na 5 uẩn sanh và diệt trong mỗi sát-na tâm bao gồm 5 uẩn hiện diện vào lúc sanh và diệt của tâm tái tục (*paṭisandhi*), tâm hữu phần (*bhavaṅga*) và tâm tử (*cuti*), được gọi là tâm ngoại lộ (*vīthi mutta citta*). Nó cũng gồm tất cả sát-na 5 uẩn hiện diện trong mỗi sát-na tâm của bất cứ loại lộ tâm nào theo sáu môn.

Nó cũng gồm thấy rõ (*passanta*) theo duyên trợ trong kiếp sống quá khứ, như là vô minh trợ cho sự sanh của 5 uẩn trong kiếp này và thấy rõ (*passanta*) theo sự hoại diệt của vô minh v.v… trong vị lai bằng sự đắc *Arahatta* và sau đó hoàn toàn *Nibbāna*, là pháp sẽ trợ duyên cho sự hoại diệt của 5 uẩn.

Đây là cách mà thiền sinh có thể quán xét theo sát-na sanh và diệt của 5 uẩn, duyên trợ cho sự sanh và diệt của 5 uẩn và áp dụng 3 trạng thái của vô thường, khổ và vô ngã vào 5 uẩn. Vị ấy tu tập như vậy đối với 5 uẩn

nội phần, đối với 5 uẩn ngoại phần, và đối với 5 uẩn thuộc về quá khứ, hiện tại hay vị lai.

Sau khi vị ấy có khả năng tu tập như vậy đối với 5 uẩn, vị ấy cũng có thể tu tiến như vậy; dùng phương pháp thứ nhất của pháp 'Liên quan tương sinh'. Trong trường hợp này, khi vị ấy quán xét theo duyên trợ sanh của các pháp, vị ấy chỉ quán xét mỗi chi của pháp 'Liên quan tương sinh' theo chiều thuận.

Do đó, thiền sinh thấy rằng:

Vô minh làm duyên trợ cho nghiệp hành, nghiệp hành làm duyên trợ cho thức, thức làm duyên trợ cho danh và sắc, danh và sắc làm duyên trợ cho sáu xứ, sáu xứ làm duyên trợ cho xúc, xúc làm duyên trợ cho thọ, thọ làm duyên trợ cho ái, ái làm duyên trợ cho thủ, thủ làm duyên trợ cho hữu, hữu làm duyên trợ cho sanh, sanh làm duyên trợ cho lão, tử, sầu, khóc, khổ (thân), ưu (khổ tâm), và ai oán.

Khi thiền sinh quán xét theo duyên trợ cho sự hoại diệt của chư pháp, vị ấy chỉ quán xét theo mỗi chi của pháp 'Liên quan tương sinh' theo chiều thuận. Do đó, thiền sinh thấy rằng:

Với sự hoàn toàn hoại diệt của vô minh không còn dư sót - nghiệp hành diệt, với sự diệt của nghiệp hành

- tâm diệt, với sự diệt của tâm - danh và thân diệt, với sự diệt của danh và thân - sáu xứ diệt, với sự diệt của sáu xứ - xúc diệt, với sự diệt của xúc - thọ diệt, với sự diệt của thọ - ái diệt, với sự diệt của ái - thủ diệt, với sự diệt của thủ - hữu diệt, với sự diệt của hữu - sanh diệt, với sự diệt của sanh - lão, tử, sầu, khóc, khổ (thân), ưu (khổ tâm), và ai oán diệt. Theo cách này, tất cả dạng khổ đều diệt.

Khi thiền sinh quán xét theo cả hai sát-na sanh và sát-na diệt của chư pháp, duyên trợ cho sanh và duyên trợ cho diệt của chư pháp, vị ấy gom cả hai phương pháp này lại. Ví dụ trong trường hợp của vô minh, vị ấy thấy rằng:

1. Vô minh làm duyên cho nghiệp hành.

2. Với sự diệt dứt của vô minh không còn dư sót; nghiệp hành diệt.

Vô minh là vô thường, nghiệp hành là vô thường và đối với những chi khác của pháp 'Liên quan tương sinh' cũng thế.

Vị ấy quán xét pháp 'Liên quan tương sinh' theo cách này, cả hai nội phần, ngoại phần, và cả ba thời quá khứ, hiện tại, và vị lai.

Đây chỉ là một phác thảo rất vắn tắt, ngắn gọn của sự tu tiến tuệ thấy biết theo sự sanh và diệt của chư pháp hành (danh sắc).

6/. <u>Mười Tùy Phiền Não Quán</u>

Khi thiền sinh áp dụng những phương pháp này và pháp quán của vị ấy trở nên mạnh hơn, vào giai đoạn này mười tùy phiền não có thể sanh.

Mười tùy phiền não là: Hào quang, tuệ (quán), hỷ, tịnh, vui, tín, cần, niệm, xả, và ái (thương). Trong 'mười tùy phiền não' này, từ 'tuệ quán' đến 'xả' là những trạng thái 'danh pháp' thiện, tự nó không là tùy phiền não, nhưng chúng có thể trở thành cảnh của những trạng thái bất thiện nếu thiền sinh dính mắc vào chúng. Khi một thiền sinh trải nghiệm một trong mười tùy phiền não, vị ấy cần quán theo mỗi pháp này là vô thường, khổ, và vô ngã; nhờ đó vị ấy trở nên không dính mắc vào chúng. Bằng cách tu tập như vậy, vị ấy có khả năng vượt qua những dính mắc, mong muốn có thể sanh với những trạng thái đó và tiếp tục đạt được những thành tựu.

7/. <u>Tuệ Quán Xét Rõ Theo Sự Diệt Dứt (Hay Diệt Một) Của Chư pháp hành (Danh Sắc)</u>

Sau khi thiền sinh đã tu tập tuệ quán thấy rõ theo sự sanh và diệt của chư pháp hành, pháp quán minh sát thấy biết rõ theo chư pháp hành của vị ấy vững vàng và thanh tịnh. Kế đến vị ấy phải tu tập 'hoại trí / diệt một[1] tuệ' (***bhaṅgañāṇa***). Để tu tập tuệ này, vị ấy ngưng chú ý vào sự sanh của chư pháp hành và chỉ chú ý vào sự hoại diệt và dứt của chư pháp hành.

Ở giai đoạn này, vị ấy không thấy sự sanh, sự trụ, dấu hiệu riêng của chư pháp hành (*saṅkhāra*), hay duyên trợ của pháp 'Liên quan tương sinh'. Nhờ sức mạnh của tuệ quán, vị ấy chỉ thấy theo sự diệt và dứt của chư pháp hành.

- Quán xét theo sự diệt và dứt của chư pháp hành, vị ấy thấy rõ chúng là vô thường (*anicca*).
- Quán xét theo sự diệt và dứt của chư pháp hành là pháp đáng sợ, vị ấy thấy rõ chúng là khổ (*dukkha*).
- Quán xét rằng chư pháp hành (*saṅkhāra*) không có cốt lõi, vị ấy thấy rõ chúng là vô ngã (*anatta*).

[1] bhaṅga: hoại, diệt, diệt một = diệt dứt.

Thiền sinh quán xét năm uẩn thuộc quá khứ, hiện tại và vị lai, cả hai nội phần và ngoại phần, chỉ thấy rõ (*passanta*) theo sự diệt và dứt của chúng. Vị ấy áp dụng ba trạng thái vào từng pháp một.

Khi một thiền sinh lấy 'sắc pháp' làm cảnh, thấy nó diệt và biết rằng nó là vô thường; tuệ thấy biết rõ theo tính vô thường của một cảnh được gọi là tuệ quán.

Vào giai đoạn này, thiền sinh cũng quán xét một lần theo sự diệt và dứt của tuệ quán đó. Nghĩa là trong khi vị ấy đang tu tập thiền quán, vào giai đoạn này vị ấy đang quán xét theo 'sắc pháp' và danh pháp. Sau đó vị ấy:

- Lấy 'sắc pháp' làm cảnh, thấy biết rõ theo sát-na diệt và dứt của sắc ấy và thấy bằng tuệ quán là **vô thường**. Kế đến, bằng một tâm quán thứ hai, vị ấy thấy biết rõ theo sự diệt và dứt của tuệ quán đó là vô thường.

- Kế đến vị ấy lấy 'danh pháp' làm cảnh và thấy biết rõ theo sát-na diệt và dứt của 'danh pháp' ấy và thấy biết rõ theo bằng tuệ quán là **vô thường** và kế đến, bằng một tâm quán thứ hai, vị ấy thấy biết rõ theo sự diệt và dứt của tuệ quán đó và thấy là vô thường.

- Kế đến, vị ấy quán pháp này lần nữa, nhưng lần này vị ấy thấy biết rõ sự diệt và dứt là **khổ**. Kế đến, vị ấy quán pháp này lần nữa và thấy biết rõ sự diệt và dứt là **vô ngã**. Vị ấy lặp lại tiến trình này luân phiên giữa nội phần và ngoại phần, 'sắc pháp' và 'danh pháp', những pháp nhân và những pháp quả, quá khứ, hiện tại và vị lai.

Thiền sinh tiếp tục quán xét theo sự diệt và dứt của chư pháp hành theo cách này. Kế đến tiến trình quán của vị ấy qua những tuệ quán còn lại, đó là:

Họa hoạn tuệ (***bhaya ñāṇa*** – đáng sợ, kinh hãi chư pháp hành danh sắc),

Tội quá tuệ (***ādīnava ñāṇa*** – thấy sự nguy hiểm của chư pháp hành),

Phiền yểm tuệ (***nibbidā ñāṇa*** – ghê tởm, chán nản chư pháp hành),

Dục thoát tuệ (***muñcitukamyatā ñāṇa*** – khát khao thoát khỏi chư pháp hành),

Quyết ly tuệ (***patisaṅkhā ñāṇa*** – cương quyết xa lìa, thoát khỏi chư pháp hành),

Hành xả tuệ (***saṅkhārupekkhā ñāṇa*** – quân bình trước chư pháp hành danh sắc).

Sau đó, vị ấy tiếp tục quán xét sự diệt và dứt của chư pháp với một mong muốn thoát khỏi chúng. Vị ấy thấy

rằng cuối cùng chư pháp hành dứt và tâm của vị ấy lấy vô vi Nibbāna làm cảnh.

Kế đến thiền sinh sẽ đạt được tuệ bốn Thánh đế và nhận ra Nibbāna cho vị ấy. Với việc tu tập này, tâm của vị ấy trở nên thanh tịnh và thoát khỏi tà kiến. Nếu vị ấy tiếp tục theo cách này, vị ấy sẽ có thể đắc *Arahatta* và cuối cùng là *Nibbāna*.

Có nhiều chi tiết hơn có thể được giải thích về sự tu tiến và phát triển pháp quán minh sát, nhưng chúng tôi phải loại chúng ra để làm cho sự giải thích này ngắn gọn nhất. Cách tốt nhất để học pháp tu tiến này là tham gia tu tập với một vị thầy giỏi, đủ khả năng và rồi bạn sẽ có thể học từng bước theo hệ thống.

PHƯƠNG PHÁP TU TIẾN PHÁT TRIỂN NIỆM THEO HƠI THỞ

Việc tu tiến phát triển niệm theo hơi thở (*ānāpānasati*) được Đức Phật dạy trong *Mahāsatipaṭṭhāna sutta* như sau:

Này chư bhikkhu, ở đây, trong giáo pháp này, một bhikkhu đi vào khu rừng, hay đến một gốc cây, hay đến một nơi trống vắng, ngồi xuống, tréo chân, giữ thân của vị ấy thẳng và củng cố niệm theo đề mục thiền; niệm rõ, vị ấy thở vào; niệm rõ, vị ấy thở ra.

1. *Thở vào một hơi thở dài vị ấy niệm rõ, "tôi đang thở vào một hơi thở dài", hay thở ra một hơi thở dài vị ấy niệm rõ, "tôi đang thở ra một hơi thở dài".*

2. *Thở vào một hơi thở ngắn vị ấy niệm rõ, "tôi đang thở vào một hơi thở ngắn", hay thở ra một hơi thở ngắn vị ấy niệm rõ, "tôi đang thở ra một hơi thở ngắn".*

3. *"Cảm giác toàn thân hơi thở tôi sẽ thở vào", như thế vị ấy tự tu tập và, "Cảm giác toàn thân hơi thở tôi sẽ thở ra", như thế vị ấy tự tu tập.*

4. "An tịnh toàn thân hơi thở tôi sẽ thở vào", như thế vị ấy tự tu tập và, "An tịnh toàn thân hơi thở tôi sẽ thở ra", như thế vị ấy tự tu tập.

Để bắt đầu thiền, ngồi với một tư thế thoải mái và tinh cần niệm, tỉnh giác biết theo hơi thở vào và ra khỏi thân xuyên qua lỗ mũi. Bạn có thể cảm giác nó ngay dưới mũi hay một vài nơi xung quanh lỗ mũi. Không theo hơi thở vào trong thân hay ra ngoài thân, mà chỉ niệm, tỉnh giác theo hơi thở tại nơi nó quét qua và chạm, ở môi trên hay xung quanh lỗ mũi. Nếu bạn theo hơi thở vào trong và ra ngoài thì bạn sẽ không có khả năng hoàn thiện định của bạn, nhưng nếu bạn liên tục tinh cần niệm, tỉnh giác theo hơi thở tại những nơi mà nó chạm thì bạn sẽ có thể tu tập phát triển và hoàn thiện định.

Đừng chú ý đến những trạng thái thực tính (*sabhāva lakkhaṇa*), những trạng thái phổ thông (*sammañña lakkhaṇa*), hay màu của ấn tướng (*nimitta*). Những trạng thái thực tính (*sabhāva lakkhaṇa*) là những trạng thái tự nhiên của bốn đại giới (*dhātu*) trong hơi thở; cứng, nhám, chảy, nhiệt, đẩy, v.v… . Những trạng thái phổ thông (*sammañña lakkhaṇa*) là vô thường, khổ hay vô ngã (*anicca, dukkha, anatta*) của hơi thở. Nghĩa là

không ghi nhận "vào, ra, vô thường", hay "vào, ra, khổ", hay "vào, ra, vô ngã".

Đơn giản là tinh cần niệm, tỉnh giác biết theo hơi thở vào và ra, là một pháp chế định. Hơi thở chế định là cảnh của niệm theo hơi thở (*ānāpānasati*), là cảnh mà bạn phải hướng sự chú ý của bạn đến để tu tiến phát triển định. Khi bạn chú ý đến hơi thở chế định theo cách này và nếu bạn đã từng tu tập thiền này trong một kiếp sống trước và đã tu tiến vài pháp tròn đủ *Pāramī* thì bạn sẽ có thể dễ dàng định theo hơi thở vào và hơi thở ra.

Nếu tâm của bạn không dễ tập trung theo hơi thở vào và ra thì *Visuddhimagga* hướng dẫn bạn bắt đầu bằng cách đếm hơi thở. Điều này sẽ giúp bạn tu tiến định. Bạn nên đếm sau khi kết thúc mỗi hơi thở, như vầy: "Vào, ra, một. Vào, ra, hai. Vào, ra, ba. Vào, ra, bốn. Vào, ra, năm. Vào, ra, sáu. Vào, ra, bảy. Vào, ra, tám."

Bạn nên đếm ít nhất đến năm và không đếm quá mười. Nhưng chúng tôi khuyên bạn đếm đến tám, bởi vì con số này nhắc bạn về nhóm tám chi Thánh đạo mà bạn đang cố gắng tu tiến. Do đó, bạn có thể đếm đến con số nào mà bạn muốn giữa năm và mười và bạn nên xác định trong tâm rằng bạn sẽ đếm trong thời gian ấy

không để tâm bạn trôi đi hay lang thang đến bất cứ chỗ nào khác. Bạn muốn đơn giản là tinh cần niệm, tỉnh giác ở hơi thở. Khi bạn đếm như vậy, bạn nên hiểu bạn sẽ có thể làm cho tâm tinh cần niệm, tỉnh giác tập trung chăm chú theo hơi thở.

Sau khi bạn có thể tập trung tâm của bạn như vậy ít nhất nửa giờ đồng hồ, bạn nên tiến lên giai đoạn kế, như là:

1. ***Thở vào một hơi thở dài, vị ấy biết rõ, "tôi đang thở vào một hơi thở dài", hay thở ra một hơi thở dài, vị ấy biết rõ, "tôi đang thở ra một hơi thở dài".***
2. ***Thở vào một hơi thở ngắn, vị ấy biết rõ, "tôi đang thở vào một hơi thở ngắn", hay thở ra một hơi thở ngắn, vị ấy biết rõ, "tôi đang thở ra một hơi thở ngắn".***

   Vào giai đoạn này bạn phải tu tập tinh cần niệm, tỉnh giác, dù cho hơi thở vào và ra là dài hay ngắn. Dài hay ngắn ở đây không nói đến chiều dài theo mét hay xen-ti-mét mà là khoảng thời gian. Bạn nên chọn cho mình khoảng thời gian như thế nào là dài, như thế nào là ngắn. Tỉnh giác về khoảng thời gian hơi thở là dài và đôi khi ngắn. Đây là tất cả những gì bạn cần phải làm vào giai đoạn này. Bạn không nên ghi nhận, "Vào, ra, dài. Vào, ra, ngắn", mà chỉ ghi nhận "vào, ra",

và tinh cần niệm, tỉnh giác, biết rõ theo hơi thở là dài hay ngắn. Bạn nên biết điều này chỉ bằng cách tinh cần niệm, tỉnh giác, biết rõ chiều dài thời gian mà hơi thở quét qua và chạm môi trên hay chót mũi lúc nó đi vào và rời khỏi thân.

Đối với một vài thiền sinh, vào giai đoạn này ấn tướng (*nimitta*) có thể xuất hiện, nhưng nếu bạn có thể tinh cần làm như vậy một cách điềm tỉnh khoảng một giờ đồng hồ mà không có ấn tướng (*nimitta*) xuất hiện, bạn nên tiếp sang giai đoạn kế:

3. "Cảm giác toàn thân hơi thở tôi sẽ thở vào", như thế vị ấy tự tu tập và, "Cảm giác toàn thân hơi thở tôi sẽ thở ra", như thế vị ấy tự tu tập.

Ở đây, Đức Phật đang hướng dẫn bạn tinh cần niệm, tỉnh giác theo toàn hơi thở liên tục từ lúc bắt đầu cho đến lúc kết thúc. Bạn đang rèn luyện tâm của bạn liên tục niệm, tỉnh giác theo hơi thở từ lúc bắt đầu cho đến lúc kết thúc. Khi bạn đang tu tập như vậy thì ấn tướng (*nimitta*) có thể xuất hiện. Nếu ấn tướng (*nimitta*) xuất hiện, bạn không nên chuyển sự chú tâm của bạn đến ấn tướng (*nimitta*) đó ngay, mà tiếp tục niệm, tỉnh giác biết rõ theo hơi thở.

Nếu bạn liên tục niệm, tỉnh giác biết rõ theo hơi thở từ lúc bắt đầu cho đến lúc kết thúc một cách điềm tỉnh khoảng một giờ đồng hồ và không có ấn tướng (*nimitta*) xuất hiện thì bạn nên tiếp sang giai đoạn kế.

4. "An tịnh toàn thân hơi thở tôi sẽ thở vào", như thế vị ấy tự tu tập và, "An tịnh toàn thân hơi thở tôi sẽ thở ra", như thế vị ấy tự tu tập.

Để tu tập như vậy, bạn nên quyết định rằng bạn làm cho hơi thở trở nên an tịnh và tiếp tục liên tục niệm, tỉnh giác biết rõ theo hơi thở từ lúc bắt đầu cho đến lúc kết thúc. Bạn không nên làm thêm bất cứ điều gì cho hơi thở trở nên an tịnh, bởi vì nếu bạn làm bạn sẽ thấy rằng định của bạn bị gián đoạn và biến mất. Bốn chi được nêu trong *Visuddhimagga* có khả năng làm cho hơi thở trở nên an tịnh (Vsm.VIII,175) là: quán niệm (tư niệm) (*ābhoga*), chú ý chuyên niệm (*samannāhāra*), tác ý (*manasikāra*), tư lượng (quan sát, thực nghiệm) (*vīmaṁsā*). Do đó, tất cả những pháp bạn cần làm vào giai đoạn này là quyết định làm an tịnh hơi thở và tiếp tục liên tục niệm, tỉnh giác biết theo hơi thở. Do tu tập theo cách này, bạn sẽ thấy rằng hơi thở trở nên an tịnh hơn và ấn tướng (*nimitta*) có thể xuất hiện.

Ngay trước khi ấn tướng (*nimitta*) có thể xuất hiện, nhiều thiền sinh gặp phải những khó khăn; hầu hết họ thấy rằng hơi thở trở nên rất vi tế và không rõ ràng đối với tâm của họ. Nếu điều này xảy ra, bạn nên giữ sự tỉnh giác tại nơi mà bạn nhận ra hơi thở lần cuối và chờ hơi thở ở đó.

Bạn nên biết rằng bạn không phải là một người không có hơi thở. Bạn đang thở nhưng do niệm của bạn không đủ mạnh để biết, nhận ra hơi thở. Một người chết, một thai nhi trong bào thai, một người đuối nước, một người hôn mê, một người trong thiền thứ tư, một người nhập thiền diệt (*tâm, sở hữu tâm và những sắc do tâm trợ tạo tạm thời không sanh*) và một phạm thiên, chỉ có bảy dạng người này không thở và bạn không là một trong những dạng người ấy. Do đó, bạn đang thở, chỉ là không niệm đủ, tỉnh giác đủ để nhận ra hơi thở.

Đừng cố gắng thay đổi hơi thở hay làm chúng rõ hơn. Nếu làm như thế, bạn sẽ không phát triển định. Chỉ tỉnh giác theo hơi thở theo tự nhiên, và nếu nó không rõ, đơn giản là chờ nó tại nơi cuối cùng mà bạn nhận ra nó. Nếu như bạn áp dụng niệm, tỉnh giác biết rõ theo cách này, hơi thở sẽ xuất hiện trở lại với bạn.

Sự xuất hiện của ấn tướng (*nimitta*) do tu tiến niệm, tỉnh giác theo hơi thở của mọi người không giống nhau, mà khác biệt tùy theo mỗi người. Đối với một vài người ấn tướng xuất hiện dưới dạng hỷ thọ, như:

1. Len cotton (*uggahanimitta* – học tướng)[1]
2. Cotton kéo dài (*uggahanimitta*)
3. Khí chuyển động hay làn gió lùa (*uggahanimitta*)
4. Ánh sáng chói như sao băng, kim tinh Venus (*uggahanimitta* - học tướng và tợ tướng -*paṭibhāga nimitta*)
5. Một viên đá hay ngọc sáng chói (*paṭibhāga nimitta*)
6. Viên ngọc trai sáng chói (*paṭibhāga nimitta*)

Đối với một số người, ấn tướng xuất hiện dưới dạng cảm giác thô, như là:

7. Cọng cây bông cotton (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
8. Một miếng gỗ sắc bén (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
9. Một sợi dây hay sợi chỉ dài (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
10. Một vòng hoa (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)

[1] Uggaha: học tướng (學習: học tập, nghiên cứu), 手: đạt, đắc, 取相： thủ tướng.

11. Một luồng khói (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
12. Một mạng nhện kéo dài (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
13. Một màng mây (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
14. Một hoa sen (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
15. Một bánh xe (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
16. Một mặt trăng tròn (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
17. Một mặt trời tròn (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)

Trong hầu hết các trường hợp, một ấn tướng thuần trắng như sợi cotton là *uggaha nimitta*, vì *uggaha nimitta* thì thường không rõ hay không sáng chói. Khi ấn tướng (*nimitta*) trở nên sáng chói như sao mai, lấp lánh và trong suốt, đây là *paṭibhāga nimitta*. Khi ấn tướng (*nimitta*) như một đá ruby hay ngọc và không sáng chói, nó là *uggaha nimitta*, và khi nó chiếu sáng và lấp lánh, nó là *paṭibhāga nimitta*. Những hình dáng và màu sắc còn lại cũng nên được hiểu như vậy.

Ấn tướng (*nimitta*) xuất hiện với những người khác nhau theo những cách khác nhau vì nó được sanh bởi tưởng. Sự khác nhau về tưởng của những thiền sinh khác nhau, trước khi *nimitta* sanh khởi, trợ cho những loại *nimitta* khác nhau sanh. Dù sao thì niệm theo hơi thở chỉ là một đề mục thiền, có thể trợ cho những loại *nimitta* khác nhau sanh tùy vào mỗi cá nhân.

Khi bạn đã đạt đến giai đoạn này, điều quan trọng là không đùa giỡn với ấn tướng (*nimitta*) của bạn. Không để ấn tướng đi mất khỏi bạn và không cố ý thay đổi hình dáng hay sự xuất hiện của nó. Nếu bạn làm vậy, định của bạn sẽ không phát triển thêm nữa. Sự tiến bộ của bạn sẽ ngưng và *nimitta* của bạn sẽ có thể biến mất. Do đó, tại điểm này, khi *nimitta* của bạn xuất hiện lần đầu, không chuyển sự chú tâm của bạn từ hơi thở sang *nimitta*. Nếu bạn chuyển, bạn sẽ thấy nó biến mất.

Nếu bạn thấy rằng ấn tướng (*nimitta*) ổn định và tâm của bạn trở nên vững chắc theo *nimitta*, thì đặt tâm của bạn ở đó. Nếu bạn ép tâm của bạn rời khỏi hơi thở, bạn sẽ có thể mất định của bạn.

Nếu ấn tướng (*nimitta*) của bạn xuất hiện khoảng xa phía trước bạn, đừng chú ý đến mà chỉ tiếp tục định

theo hơi thở tại nơi mà hơi thở xúc chạm, bạn sẽ thấy rằng *nimitta* sẽ đến và nương tại nơi ấy.

Nếu ấn tướng (*nimitta*) của bạn đến và xuất hiện tại nơi mà hơi thở xúc chạm và *nimitta* vẫn ổn định. Khi *nimitta* xuất hiện như thể là hơi thở và hơi thở xuất hiện như thể là *nimitta* thì bạn có thể quên về hơi thở và chỉ niệm, tỉnh giác theo *nimitta*. Bằng cách thay đổi sự chú tâm từ hơi thở sang *nimitta*, bạn sẽ có khả năng tiến bộ xa hơn. Khi bạn giữ tâm của bạn theo *nimitta*, bạn sẽ thấy nó trở nên càng lúc càng trắng hơn. Khi nó trắng như sợi cotton thì đây là học tướng (*uggaha nimitta*).

Bạn nên kiên định giữ tâm an tịnh theo *uggaha nimitta* trắng đó khoảng một giờ, hai giờ, ba giờ đồng hồ v.v… . Nếu bạn có khả năng giữ tâm của bạn cố định theo học tướng (*uggaha nimitta*) khoảng một giờ hay hai giờ đồng hồ, bạn sẽ thấy nó trở nên trong, sáng chói, và lấp lánh, rực rỡ. Đây được gọi là tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*). Tại điểm này, bạn nên kiên trì và tu tập giữ tâm của bạn cố định theo *paṭibhāga nimitta* khoảng một giờ, hai giờ, hoặc ba giờ đồng hồ. Tu tập cho đến khi bạn thành công với nó.

Tại giai đoạn này bạn sẽ đạt cận định hoặc an chỉ định (*upacāra* hoặc *appanā samādhi*). Cận định (*upacāra samādhi*) là định gần với và có trước thiền. An chỉ định (*appanā samādhi*) là định của thiền (*jhāna*).

Cả hai loại định này có tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) là cảnh của nó. Sự khác biệt giữa chúng là định trong cận định (*upacāra samādhi*) thì những chi thiền không hoàn toàn phát triển mạnh đến mức đầy đủ. Với lý do này, trong lúc cận định (*upacāra samādhi*) những trạng thái của tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) vẫn sanh khởi và vị ấy có thể rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*). Có thiền sinh trải qua kinh nghiệm này và cho rằng mọi pháp đều đình chỉ, ngưng, hay thậm chí vị ấy nghĩ đây là Níp-bàn (*Nibbāna*). Tuy nhiên, thực tế vẫn có những trạng thái tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) đang hiện diện trong thời gian này và tâm không ngưng nghỉ, nhưng do thiền sinh không có đủ khả năng quán xét vì sự tinh vi của những trạng thái tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) này.

Để tránh rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*) và tu tiến thêm nữa, bạn cần sự trợ giúp của năm quyền (*indriya*) là tín, cần, niệm, định, và trí (*saddha, viriya, sati, samādhi,* và *paññā*) đẩy tâm và cố định tâm theo tợ

tướng (*paṭibhāga nimitta*). Dùng cần (*viriya*) và làm cho tâm biết *paṭibhāga nimitta* nhiều lần, niệm (*sati*) không quên *paṭibhāga nimitta*, và trí biết rõ *paṭibhāga nimitta*.

Quân Bình Năm Quyền - Indriya

Năm quyền này là năm sức mạnh điều khiển tâm và giữ tâm không bị lạc, trôi đi lang thang khỏi con đường pháp chỉ và pháp quán, là pháp đưa đến *Nibbāna*.

Trong năm pháp này, tín (*saddha*) là lòng tin về pháp nên tin như là Tam Bảo, hay tin về nghiệp và quả của nghiệp. Điều quan trọng là tin về sự giác ngộ của đức Phật, vì nếu một người không có lòng tin thì vị ấy sẽ rút lui khỏi việc tu thiền. Điều quan trọng nữa là tin về giáo pháp của Đức Phật gồm có mười phần, đó là bốn đạo, bốn quả, Nibbāna và giáo pháp. Giáo pháp của Đức Phật chỉ cho chúng ta phương pháp tu tập thiền, cho nên giai đoạn này rất cần có niềm tin tuyệt đối trong giáo pháp ấy.

Thật sự có thể đạt được thiền bằng cách chỉ tinh cần niệm, tỉnh giác biết rõ hơi thở vào và hơi thở ra chăng? Những gì đã được nói về *nimitta* như sợi cotton trắng là học tướng (*uggaha nimitta*) và *nimitta* như nước đá hay thủy tinh trong suốt là tợ tướng (*paṭibhāga*

nimitta) có thật chăng? Nếu những hoài nghi này trở nên mạnh, chúng sẽ dẫn đến sự tin lầm như là "thiền không thể đạt được trong hiện tại này," và rồi vì nghi ngờ ấy một người sẽ khước từ pháp tín (*saddha*) trong giáo pháp và vị ấy cũng sẽ không có sức mạnh để tiếp tục tu tiến pháp chỉ tịnh.

Do đó, một người đang tu tiến pháp chỉ tịnh với một đề mục thiền như niệm theo hơi thở thì cần tín (*saddha*) mạnh. Vị ấy nên tu tiến niệm theo hơi thở mà không có bất cứ nghi ngờ nào, tin tưởng rằng "thiền – jhāna có thể đạt được nếu tôi theo sự hướng dẫn có phương pháp của Đức Phật Toàn Giác".

Tuy nhiên, nếu một người để tín của vị ấy cao quá mức vào những cảnh mà vị ấy nên tin, ở đây là đề mục thiền niệm theo hơi thở, vì phận sự của tín quyết định về một cảnh đang quá mức, trí quyền sẽ không được rõ và những quyền khác như cần, niệm và định cũng sẽ bị yếu. Lúc ấy, cần quyền sẽ không thể thực hiện phận sự lôi kéo những sở hữu tâm khác đến với cảnh tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) và giữ không để chúng rớt mất. Cũng thế, niệm sẽ không có khả năng thực hiện phận sự củng cố tuệ của *paṭibhāga nimitta*. Định quyền sẽ không có khả năng thực hiện phận sự ngăn tâm không trôi đi khỏi *paṭibhāga nimitta*. Trí quyền sẽ không có

khả năng thực hiện phận sự thấu rõ *paṭibhāga nimitta*. Điều này đưa đến sự suy giảm trong tín quyền vì trí không có khả năng thấy biết rõ *paṭibhāga nimitta* và ủng hộ sự duy trì của tín quyền.

Nếu cần quyền quá mạnh thì những quyền khác như tín, niệm, định, và trí cũng sẽ không có khả năng thực hiện những phận sự tương ứng của chúng như quyết định, củng cố, không sao lãng, và thấu rõ. Sự vượt trội của cần làm cho tâm không trụ an định theo cảnh *paṭibhāga nimitta* vì những giác chi như an tịnh, định, và xả sanh không đủ.

Cũng vậy, khi những quyền điều khiển còn lại là định và trí quá vượt trội chúng sẽ gây nên những hậu quả bất lợi.

Quân bình tín với trí, và định với cần, được đa số tán dương. Ví dụ nếu tín mạnh và trí yếu thì một người sẽ tu tập tín và tôn trọng cảnh không có cốt lõi và vô ích như là tu tập phát triển tín và tôn kính những cảnh đáng được tôn trọng và tôn kính bởi những tôn giáo khác ngoài Phật Giáo Theravāda. Ví dụ 'tín' và sự tôn kính thần bảo hộ của Burma – Miến Điện hoặc chư thiên bảo vệ.

Mặt khác, nếu trí mạnh và tín yếu, một người có thể trở nên xảo trá. Ngoài sự tu tập, họ chỉ sẽ dành thời gian của họ để phê bình và đánh giá. Đây như là một căn bịnh khó trị hao tốn rất nhiều thuốc.

Dù sao, nếu tín và trí được quân bình thì một người sẽ có niềm tin trong đề mục mà họ nên tin. Họ sẽ tin nơi Tam bảo, về nghiệp và quả của nghiệp. Họ sẽ tin rằng nếu họ tự tu tập phù hợp với sự hướng dẫn của Đức Phật, họ sẽ có khả năng đạt tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) và thiền (*jhāna*). Nếu họ tu tập với tín như vậy và có khả năng quán xét *paṭibhāga nimitta* bằng trí thì vào lúc ấy tín và trí của họ sẽ được quân bình.

Lại nữa, nếu định mạnh và cần yếu thì bởi do khuynh hướng của định làm cho thụ động, lười biếng có thể khắc chế tâm. Nếu cần mạnh và định yếu thì bởi do khuynh hướng của cần làm cho lau chau, khiến tâm bị khắc chế. Do đó, khi định và cần được quân bình, một người sẽ không rơi vào sự lười biếng hay lau chau và sẽ có khả năng đắc thiền.

Khi một người mong muốn tu tiến một đề mục chỉ tịnh, họ cần có niềm tin thật mạnh. Nếu một người nghĩ tôi sẽ chắc chắn đắc thiền nếu tôi tu tiến định theo *paṭibhāga nimitta* thì với sức mạnh của niềm tin ấy và

với định theo cảnh *paṭibhāga nimitta*, họ sẽ chắc chắn đạt đến thiền. Vì thiền thì cơ bản dựa trên định.

Với người đang tu tiến pháp quán, là pháp thích hợp giúp trí được mạnh. Khi trí mạnh, chúng sẽ có khả năng thâm nhập biết thấu rõ ba trạng thái và đắc tuệ, là pháp nhận ra ba trạng thái.

Khi định và trí được quân bình thì thiền hiệp thế có thể sanh khởi. Đức Phật đã dạy: trong tu tiến, cả hai pháp chỉ và pháp quán cùng thiền siêu thế chỉ có thể sanh khi định và trí được quân bình.

Niệm (*sati*) thì luôn cần thiết để quân bình tín với trí, định với cần, và định với trí. Niệm thích hợp trong bất cứ trường hợp nào bởi vì niệm bảo vệ tâm khỏi rơi vào sự lau chau do sự vượt trội của tín, cần, hay trí sẽ làm phát sanh sự lau chau. Niệm cũng bảo vệ tâm khỏi rơi vào sự thụ động, lười biếng vì sự vượt trội của định sẽ làm phát sanh sự lười biếng.

Do đó, niệm (*sati*) thích hợp trong tất cả trường hợp như một chất nêm như muối trong mọi món nước chấm, như một vị thủ tướng trong tất cả hoạt động của vua. Trong những chú giải cổ xưa về lời Đức Phật dạy, "Niệm (*sati*) thì luôn cần thiết trong bất cứ đề mục thiền nào". Tại sao như thế? Bởi vì niệm (*sati*) là một

pháp cho nương tựa và bảo vệ tâm thiền. Niệm là một pháp cho nương tựa vì giúp tâm đạt đến những trạng thái đặc biệt và cao thượng mà chưa từng đạt hoặc biết đến. Không có niệm, tâm không có khả năng đạt đến bất cứ trạng thái đặc biệt hay phi thường nào. Niệm bảo vệ tâm và giữ không cho trôi đi khỏi đề mục thiền. Đó là lý do niệm xuất hiện với người biết rõ nó bằng tuệ quán, như thế niệm bảo vệ đề mục thiền và cũng bảo vệ tâm thiền. Không có niệm, một người không có khả năng nâng tâm lên hay kiềm chế tâm. Do đó Đức Phật từng dạy rằng, niệm hữu ích ở mọi nơi (xem Vsm IV, 48. Mahāṭīka 1, 150-154.)

Quân Bình Bảy Giác Chi

Quân bình 'bảy giác chi' cũng quan trọng trong việc đạt đến thiền niệm theo hơi thở.

1. Niệm giác chi (*sati*) là nhớ, biết theo *paṭibhāga nimitta* và biết theo nó nhiều lần.

2. Trạch pháp giác chi (*dhammavicaya*) là tuệ thấu rõ, thâm nhập *paṭibhāga nimitta*.

3. Cần giác chi (*vīriya*) là tinh cần mang những giác chi lại với nhau và quân bình chúng theo *paṭibhāga*

nimitta, đặc biệt là cần tu tiến trạch pháp giác chi và cần giác chi.

4. Hỷ giác chi (*pīti*) là mừng vui của tâm bằng trải nghiệm *paṭibhāga nimitta*.

5. An tịnh giác chi (*passadhi*) là an tịnh tâm và những sở hữu tâm mà có *paṭibhāga nimitta* làm cảnh.

6. Định giác chi (*samādhi*) là nhất tâm theo cảnh *paṭibhāga nimitta*.

7. Xả giác chi (*upekkhā*) là trạng thái bình thản của tâm không phấn khích, sôi nổi hay rời khỏi cảnh *paṭibhāga nimitta*.

Một thiền sinh phải tu tập 'bảy giác chi' này và quân bình chúng. Nếu 'cần' bị lui sụt sẽ khiến tâm của thiền sinh trôi đi khỏi đề mục của thiền, trong trường hợp này là *paṭibhāga nimitta*. Khi ấy, thiền sinh không nên tu tập ba giác chi gồm 'an tịnh', 'định', và 'xả' mà thay vào đó tu tập ba giác chi là 'trạch pháp', 'cần' và 'hỷ'. Như vậy, tâm của thiền sinh sẽ được nâng lên.

Khi nào 'cần' quá mạnh sẽ khiến tâm trở nên lau chau và không tập trung. Khi ấy, thiền sinh không nên tu tập ba giác chi gồm 'trạch pháp', 'cần', và 'hỷ', mà thay vào đó nên tu tập ba giác chi như an tịnh, định và

xả. Như vậy, sự lau chau và sao lãng, không tập trung của tâm sẽ bị kiềm chế và yên lặng.

Đây là cách 'năm quyền'[1] và 'bảy giác chi' được quân bình.

Đắc Thiền

Khi nào năm quyền gồm 'tín', 'cần', 'niệm', 'định', 'trí' được tu tập đầy đủ thì khi ấy định sẽ vượt qua cận định (*upacāra*) và lên đến an chỉ định (*appanā samādhi*). Khi bạn đạt đến thiền theo cách này, tâm của bạn sẽ liên tục biết *paṭibhāga nimitta* không gián đoạn. Điều này có thể kéo dài liên tục trong vài giờ, thậm chí cả đêm, hay trọn một ngày. Lúc này tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng chói và dạ quang. Chú giải giải thích rằng đó là ý môn (*manodvāra*).

Khi tâm của bạn vẫn liên tục cố định theo *paṭibhāga nimitta* không gián đoạn khoảng một hay hai giờ đồng hồ thì bạn nên tinh cần hướng tâm quán xét vùng trong tim, nơi mà ý môn (tâm hữu phần - *bhavaṅga citta*) đang nương tùy thuộc vào 'sắc ý vật'. Nếu bạn thực hành như vậy nhiều lần, lặp đi lặp lại, bạn có thể sẽ dễ dàng quán xét cả tâm hữu phần tùy thuộc vào sắc ý vật

[1] Quyền điều khiển

(sắc tim) và cùng *paṭibhāga nimitta* khi nó xuất hiện trong ý môn. Khi đã có thể làm điều này, bạn nên bắt đầu tinh cần quán xét, xác định năm chi thiền gồm tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), và định (*ekaggatā*) từng chi một. Tiếp tục thực hành, bạn sẽ có khả năng quán xét, xác định tất cả chúng cùng một lúc.

1. Tầm (*vitakka*) là trạng thái áp sát ban đầu của tâm là đưa và đặt tâm áp vào cảnh *paṭibhāga nimitta*.
2. Tứ (*vicāra*) duy trì, gìn giữ sự áp sát của tâm, là duy trì, giữ tâm theo cảnh *paṭibhāga nimitta*.
3. Hỷ (*pīti*) là mừng, vui tươi với *paṭibhāga nimitta*.
4. Lạc (*sukha*) là lạc thọ hay sự hưởng vui sướng phối hợp với trải nghiệm *paṭibhāga nimitta*.
5. Định (*ekaggatā*) là nhất tâm, đình trụ theo *paṭibhāga nimitta*.

Khi bạn chỉ mới bắt đầu thực hành thiền thì bạn nên nhập vào thiền một thời gian dài và đừng mất quá nhiều thời gian cho việc quán xét, xác định những chi thiền (*jhāna aṅga*). Bạn nên tu tập cho thuần thục thiền thứ nhất.

<u>Năm Pháp Thuần Thục / Tự Tại</u>:

1. *Āvajjana vasitā* – chuyển hướng tự tại / thuần thục trong việc chuyển hướng nhanh chóng đến chi thiền;

là khả năng quán xét, xác định những chi thiền sau khi xuất khỏi thiền.

2. *Samāpajjana vasitā* – nhập định tự tại / thuần thục nhập nhanh chóng; là khả năng nhập thiền bất cứ khi nào bạn mong muốn.
3. *Adhiṭṭhāna vasitā* – quyết định tự tại / thuần thục quyết định trú; là khả năng trú trong thiền thời gian dài theo như bạn xác định nhập.
4. *Vuṭṭhāna vasitā* – xuất định tự tại / thuần thục trong việc xuất khỏi thiền vào thời gian đã định trước.
5. *Paccavekkhaṇa vasitā* – phản khán tự tại / thuần thục phản khán nhanh chóng; là khả năng quán xét, xem kỹ lại những chi thiền.

Chuyển hướng và phản khán, xem lại cả hai xảy ra trong cùng lộ ý môn (*manodvāravīthi*). Hướng tâm được thực hiện bằng tâm khai/hướng ý môn (hay tâm hướng ý môn) (*manodvāravajjana*) trong trường hợp này lấy một trong năm chi thiền làm cảnh như tầm. Việc phản khán hay xem kĩ lại được thực hiện bởi bốn hay năm tâm đổng lực (*javana*) xem lại xảy ra ngay sau tâm khai/hướng ý môn (*manodvāravajjana*) và cũng có cùng cảnh.

Khi bạn đã trở nên tự tại trong năm pháp thuần thục này thì bạn có thể tinh cần tiến lên đến thiền thứ hai.

Để làm điều này, bạn cần nhập vào thiền thứ nhất và xuất khỏi thiền đó, xem lại những khuyết điểm của thiền thứ nhất và làm cho tiến lên thiền thứ hai. Bạn nên xem lại, thiền thứ nhất thì gần với năm pháp cái. Bạn cũng nên xem lại những chi thiền gồm tầm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*) trong thiền thứ nhất là thô và làm tâm ít an tịnh hơn thiền thứ hai, là thiền không có tầm và tứ. Cho nên mong muốn lìa hai chi thiền này chỉ còn lại hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), và nhất tâm hay định (*ekaggatā*). Bạn lần nữa nên đặt tâm của bạn vào định theo *paṭibhāga nimitta*. Theo cách này, bạn sẽ có khả năng đắc thiền thứ hai có ba chi hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), và định (*ekaggatā*).

Bạn nên tu tập pháp thuần thục của thiền thứ hai. Khi bạn được thành công và muốn tu tiến thiền thứ ba thì bạn nên xem lại những hạn chế của thiền thứ hai và làm cho tiến lên thiền thứ ba. Thiền thứ hai thì gần với thiền thứ nhất và thiền thứ ba thì yên tịnh hơn thiền thứ hai. Bạn cũng nên xem lại chi thiền hỷ (*pīti*) thì thô và làm cho tâm ít an tịnh hơn thiền thứ ba, là thiền không có hỷ (*pīti*). Xem lại theo cách này, sau khi xuất khỏi thiền thứ hai, bạn nên phát triển sự khát khao đạt đến thiền thứ ba và lần nữa chú tâm theo *paṭibhāga*

nimitta. Theo cách này, bạn sẽ có khả năng đắc thiền thứ ba, có lạc (*sukha*) và định (*ekaggatā*).

Khi ấy, bạn nên tu tập pháp thuần thục của thiền thứ ba. Khi bạn được thành công và bạn muốn tu tiến 'thiền thứ tư' thì bạn nên xem lại những hạn chế của thiền thứ ba và làm cho tiến lên thiền thứ tư. Bạn nên xem lại những chi thiền như lạc (*sukha*) thì thô và làm cho tâm ít an tịnh hơn thiền thứ tư, là thiền không có lạc (*sukha*). Xem lại theo cách này sau khi xuất khỏi thiền thứ ba, bạn nên phát triển sự mong muốn đắc 'thiền thứ tư' và lần nữa chú tâm theo *paṭibhāga nimitta*. Theo cách này, bạn sẽ có khả năng đắc thiền thứ tư, có xả (*upekkhā*) và định (*ekaggatā*). Khi ấy bạn nên tu tập pháp thuần thục của thiền thứ tư.

Với việc đắc thiền thứ tư, hơi thở hoàn toàn ngưng. Đến đây hoàn thành giai đoạn thứ tư trong việc tu tiến niệm theo hơi thở (*ānāpānasati* – nhập tức xuất tức niệm):

4. "An tịnh toàn thân hơi thở tôi sẽ thở vào", như thế vị ấy tự tu tập và, "An tịnh toàn thân hơi thở tôi sẽ thở ra", như thế vị ấy tự tu tập.

Giai đoạn này chỉ bắt đầu trước khi *nimitta* xuất hiện và định phát triển xuyên qua bốn thiền hơi thở trở nên càng yên tịnh hơn cho đến khi nó ngưng.

Nếu một thiền sinh đã đạt 'thiền thứ tư' bằng cách dùng niệm theo hơi thở và đã tu tập năm pháp thuần thục rồi khi ánh sáng sanh do định ấy sáng chói, lấp lánh, và rực rỡ, vị ấy có khả năng tiến lên tu tiến thiền quán minh sát.

Tuy nhiên, cũng sẽ thích hợp để tiếp tục trình bày cách tu tập thiền 32 thân phần (thể trược), thiền xương, thiền biến xứ (*kasiṇa*) trắng và bốn thiền bảo hộ tại điểm này. Những thiền này được dạy theo thứ tự này vì kinh nghiệm cho biết thông thường sẽ dễ học chúng theo thứ tự này hơn, vì mỗi pháp đi trước sẽ trợ cho sự tu tiến kế tiếp. Đặc biệt, nếu một thiền sinh đã tu tập biến xứ (*kasiṇa*) trắng, vị ấy sẽ dễ dàng và nhanh chóng có khả năng tu tiến bốn thiền bảo hộ và cả phương pháp chi tiết của thiền bốn đại giới (*dhātu*).

Bây giờ chúng tôi sẽ bắt đầu hướng dẫn cách tu tập thiền 32 thân phần, thiền xương và thiền biến xứ (*kasiṇa*) trắng.

BA MƯƠI HAI THÂN PHẦN

Trước tiên, bạn nên tu tập phát triển 'thiền thứ tư' dùng niệm theo hơi thở. Khi ánh sáng định của bạn sáng chói và lấp lánh, rực rỡ, với sự trợ giúp của ánh sáng ấy, bạn nên quán xét, biết rõ 32 thân phần được liệt kê phía dưới, từng phần một.

Ba mươi hai thân phần (thể trược) là:

Nhóm địa giới (*paṭhavī dhātu*)

1. Tóc, lông, móng, răng, da,
2. Thịt, gân, xương, tủy, thận,
3. Tim, gan, cơ hoành, lá lách, phổi,
4. Ruột, màng ruột, vật thực mới, phẩn, óc,

Nhóm thủy giới (*āpo dhātu*)

5. Mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc,
6. Nước mắt, mỡ lỏng, nước miếng, nước nhầy, hoạt dịch (nước khớp xương), nước tiểu.

Trong lúc quán xét, biết rõ 32 thân phần, bạn nên chia 20 phần thuộc địa giới (*paṭhavī dhātu*) thành bốn nhóm 5, chia 12 phần thuộc thủy giới thành hai nhóm 6 và rồi quán xét những phần trong từng nhóm theo thứ tự.

Bạn có khả năng quán xét, biết rõ mỗi phần của 32 thân phần này một cách rõ ràng như thấy khuôn mặt của bạn rõ ràng trong một tấm gương sạch.

Dù sao, nếu trong lúc bạn đang quán sát, ánh sáng từ định mờ dần, và thân phần mà bạn đang quán xét trở nên không được rõ thì bạn nên nhập định trở lại đến 'thiền thứ tư' dựa trên niệm theo hơi thở. Đến khi ánh sáng từ định sáng chói và mạnh, lần nữa bạn nên quay lại quán xét những thân phần. Bạn nên tu tập như vậy bất cứ khi nào ánh sáng định của bạn mờ dần.

Bạn nên tu tập quán xét, biết rõ tất cả 32 thân phần với sự trợ giúp của ánh sáng từ định 'thiền thứ tư' dựa trên niệm theo hơi thở. Tu tập như vậy, nếu bạn bắt đầu quán xét theo chiều thuận từ tóc xuống đến nước tiểu, hoặc ngược trở lại từ nước tiểu lên đến tóc, bạn có thể thấy rõ mỗi phần bằng tuệ thấu rõ và tiếp tục tu tập cho đến khi bạn thuần thục trong việc này.

Khi dùng ánh sáng từ định của 'thiền thứ tư' dựa trên niệm theo hơi thở, bạn cố gắng quán xét người gần nhất hay chúng sanh nào đang ngồi gần bạn. Điều này đặc biệt tốt khi quán xét một người hay chúng sanh ở phía trước bạn. Bạn nên quán xét 32 thân phần của người, hay chúng sanh đó bắt đầu từ tóc cho đến nước tiểu, rồi

từ nước tiểu lên đến tóc. Bạn nên quán xét 32 thân phần theo chiều thuận và nghịch nhiều lần. Khi bạn thành công với việc này, bạn nên bắt đầu quán xét 32 thân phần một vòng nội phần và kế đến một vòng ngoại phần, và tiếp tục làm như vậy nhiều lần, lặp đi lặp lại.

Khi bạn có thể quán xét 32 thân phần nội phần và ngoại phần như vậy thì sức mạnh của thiền sẽ tăng.

Dùng phương pháp này, bạn nên dần dần mở rộng phạm vi quán xét bằng cách tăng từ gần đến xa. Bạn sẽ có thể tăng khu vực quán của 32 thân phần trong chúng sanh cho đến khi bạn có thể quán chúng trong tất cả mười hướng: Hướng Trên, Dưới, Tây, Đông, Bắc, Nam, Tây Bắc, Tây Nam, Đông Bắc, Đông Nam. Bất cứ ai trong mười hướng này mà bạn thấy đều có thể quán xét bằng ánh sáng từ định của bạn, dù họ là người nhân loại, bàng sanh hay những chúng sanh khác. Bạn nên quán 32 thân phần một vòng nội phần và một vòng ngoại phần của từng người hay từng chúng sanh một.

Cuối cùng, cho đến khi bạn không nghĩ về những gì bạn thấy là đàn ông, đàn bà, hay trâu, bò, hoặc súc sanh, mà thay vào đó chỉ thấy một nhóm 32 thân phần bất cứ khi nào và bất cứ nơi đâu bạn nhìn, dù cho là nội phần

hay ngoại phần, khi ấy bạn có thể nói là thành công, thuần thục, và thiện xảo trong việc quán 32 thân phần.

Ba Cách

Khi bậc tu tiến trở nên thuần thục trong việc quán 32 thân phần cả nội phần và ngoại phần, rồi dùng bất cứ một trong ba lối vào Nibbāna vị ấy có thể đạt đến giải thoát khỏi những phiền não. Ba lối vào Nibbāna là:
1. Biến xứ màu (*kasiṇa*)
2. Bất tịnh, ghê tởm (*paṭikūla*)
3. Không tánh (*suññata*)

Bạn có thể chọn tu tiến bất cứ pháp nào trong ba pháp này. Trước tiên chúng tôi sẽ trình bày cách tu tập bất tịnh tưởng về 32 thân phần.

Khi bạn đã trở nên thuần thục trong việc quán 32 thân phần, bạn có thể lấy cả 32 thân phần thành một nhóm hoặc một phần làm cảnh và tu tập thiền niệm theo sự ghê tởm, bất tịnh của thân (*paṭikūlamanasikāra*).

THIỀN NIỆM THEO BỘ XƯƠNG

Trong số những phương pháp khác nhau, chúng tôi sẽ chỉ cách tu tập thiền dựa theo bộ xương hay xương, là một trong 32 thân phần.

Để tu tập phát triển thiền này, bạn nên quay lại thực hành niệm theo hơi thở và một lần nữa củng cố định cho đến thiền thứ tư. Rồi khi ánh sáng định của bạn trở nên sáng chói, lấp lánh và rực rỡ, bạn hướng đến quán xét, biết rõ theo 32 thân phần bên trong của bạn. Sau đó quán xét, biết rõ theo 32 thân phần bên ngoài trong người hay chúng sanh gần bạn nhất bằng cách dùng ánh sáng của định. Quán 32 thân phần bên trong và bên ngoài theo cách này khoảng một hay hai vòng, sau đó lấy toàn bộ xương và quán chúng bằng tuệ. Khi bộ xương trở nên trong suốt với bạn, lấy sự ghê tởm về bộ xương làm đề mục và ghi nhận lặp đi lặp lại như:

1. Ghê tởm, ghê tởm (*paṭikūla, paṭikūla*)
2. Bộ xương ghê tởm, bộ xương ghê tởm (*aṭṭhikapaṭikūla, aṭṭhikapaṭikūla*)
3. Bộ xương, bộ xương (*aṭṭhika, aṭṭhika*)

Bạn có thể ghi nhận điều này trong bất cứ ngôn ngữ nào mà bạn thích. Bạn nên cố gắng giữ tâm của bạn an định theo đề mục 'bộ xương ghê tởm' khoảng một hay hai giờ. Nhờ vào sức mạnh và trớn/đà của định 'thiền thứ tư' trên niệm theo hơi thở, bạn sẽ thấy rằng thiền niệm theo sự ghê tởm (bất tịnh) này cũng sẽ được phát triển mạnh mẽ và trọn vẹn. Do thiền theo cách này bạn sẽ có khả năng trợ giúp, duy trì và phát triển tưởng và trí về sự ghê tởm, bất tịnh.

Lưu ý:

Hãy cẩn thận, tại điểm này chú ý đến màu sắc, hình dáng, vị trí và phân định bộ xương để tính ghê tởm của bộ xương có thể sanh.

Khi chú ý đến sự ghê tởm của bộ xương là một đề mục bạn nên rời khỏi tưởng về tên chế định của bộ xương và chỉ niệm theo bộ xương đó là 'ghê tởm'. Nhưng nếu trong lúc cố gắng niệm mà tính chất ghê tởm của bộ xương không xuất hiện với bạn thì đừng rời khỏi tưởng về bộ xương cho đến khi tưởng về sự ghê tởm được xuất hiện.

Khi tưởng sự ghê tởm về bộ xương xuất hiện, bạn không nên chú ý đến tên chế định của bộ xương nữa, mà chỉ chú ý là "ghê tởm, ghê tởm".

Uggahanimitta (Học tướng), Paṭibhāga nimitta (Tợ tướng)

Theo *Visuddhimagga*, khi bạn thấy một thân phần qua màu sắc, hình dáng, vị trí, và phân định đây là *uggahanimitta* - học tướng, và khi bạn thấy một thân phần và xác định nó là ghê tởm, sự ghê tởm này là *paṭibhāga nimitta* – tợ tướng.

Bằng cách chú ý tu tập và phát triển *paṭibhāga nimitta* về sự ghê tởm của bộ xương này, bạn có thể đắc thiền thứ nhất vào lúc ấy, năm chi thiền đã liệt kê bên dưới sẽ được trình bày. Bạn có thể tu tập những thân phần khác theo cách tương tự để đắc thiền thứ nhất dựa theo sự ghê tởm, bất tịnh của từng thân phần.

Năm Chi Thiền

1. Tầm (*vitakka*) là trạng thái áp sát ban đầu của tâm là đem, đưa, đặt tâm áp vào cảnh xương ghê tởm.
2. Tứ (*vicāra*) duy trì, gìn giữ sự áp sát của tâm theo cảnh xương ghê tởm.
3. Hỷ (*pīti*) là mừng, vui bằng trải nghiệm cảnh xương ghê tởm.
4. Lạc (*sukha*) là lạc thọ là trạng thái vui thích, cảm giác dễ chịu, vui tâm, hưởng cảnh an vui phối hợp với trải nghiệm cảnh xương ghê tởm.

5. Định (*ekaggatā*) là nhất tâm, đình trụ theo cảnh xương ghê tởm.

Hỷ và Lạc (Pīti Somanassa)

Một câu hỏi được nêu lên là làm sao hỷ (mừng, vui) (*pīti*) và lạc (*sukha*) có thể sanh với sự ghê tởm khi lấy bộ xương làm đề mục. Câu trả lời là, mặc dù trong phương pháp chú ý đến sự ghê tởm bộ xương, thật sự là một đề mục ghê tởm, bạn đã tu tập thiền này thấy lợi ích của nó và hiểu rằng bạn sẽ được thoát khỏi già, bịnh và chết. Cũng như hỷ và lạc có thể sanh vì bạn đã đoạn trừ những phiền não của năm pháp cái (*nīvarana*), là những pháp ngăn che làm cho tâm trở nên nóng nảy và mệt mỏi.

Điều này ví như một người bán phân bón vui mừng thấy đống phân bón lớn và nghĩ rằng: "tôi sẽ kiếm được nhiều tiền từ việc này"; hay như một người bị bệnh rất nặng cảm thấy thanh thản, vui và hân hoan tuôn trào khi đã vượt qua bịnh tiêu chảy.

Nội Phần (Bên Trong) Và Ngoại Phần (Bên Ngoài)

Chú giải Abhidhamma giải thích rằng những ai đã đắc thiền thứ nhất bằng cách chăm chú vào sự ghê tởm của bộ xương, thì nên tiếp tục tu tiến phát triển năm

pháp thuần thục (*vāsitā*) của thiền thứ nhất. Sau đó, thiền sinh nên chọn một chúng sanh đang ngồi phía trước hay chúng sanh nào gần nhất mà vị ấy có thể thấy bằng ánh sáng từ định của vị ấy và lấy bộ xương của chúng sanh đó làm đề mục và chăm chú đến nó là ghê tởm và phát triển tưởng này đến khi những chi thiền trở nên nổi bật. Theo chú giải, mặc dù những chi thiền được nổi bật, bạn không thể gọi đây là cận định (*upacāra samādhi*) hay an chỉ định (*appanā samādhi*) bởi vì cảnh đề mục đang sống, nhưng theo sự giải thích của phụ chú giải Abhidhamma, được gọi là Mūlaṭīka. Nếu bạn chăm chú đến xương bên ngoài và chúng là một bộ xương chết, bạn có thể đắc cận định. Khi những chi thiền trở nên rõ ràng theo cách này thì bạn nên lần nữa chăm chú vào sự ghê tởm của bộ xương bên trong (nội phần). Bạn nên chú ý luân phiên một lần bên trong và kế đến một lần bên ngoài. Khi bạn đã chăm chú vào sự ghê tởm của bộ xương như vậy cả hai bên trong và bên ngoài nhiều lần và khi thiền niệm theo sự ghê tởm của bạn trở nên rất mạnh và đầy đủ, kế đến, bạn nên bắt đầu quán xét bộ xương bên ngoài trong tất cả mười hướng. Bạn nên chọn từng hướng một, bất cứ nơi nào ánh sáng định của bạn vươn đến, và tu tập phát triển ở mỗi hướng theo cùng cách.

Bạn nên áp dụng trí của bạn cả hai xa và gần trong tất cả hướng theo cách này một lần bên trong và một lần bên ngoài. Tu tập cho đến khi nào bạn nhìn vào mười hướng, bạn chỉ thấy những bộ xương. Khi bạn đã thành tựu trong việc này, bây giờ bạn sẵn sàng bắt đầu tu tiến phát triển biến xứ (*kasiṇa*) trắng.

KASIṆA BIẾN XỨ MÀU

Có bốn màu được dùng làm cơ bản cho thiền biến xứ (*kasiṇa*) là nâu, đỏ, vàng, và trắng. Trong bốn màu này, màu xanh (nīla) cũng có thể được chuyển thành đen, hay nâu. Tất cả bốn biến xứ này có thể được tu tập bằng cách dùng những màu của những thân phần khác nhau.

Ví dụ theo chú giải Abhidhamma, màu của tóc, lông, và tròng đen con mắt có thể được dùng để tu tập biến xứ *nīla kasiṇa* cho đến 'thiền thứ tư' và thứ năm. (bốn thiền được tìm thấy trong Kinh, trong khi Abhidhamma phân thiền thành năm theo số lượng.) Màu vàng của mỡ có thể được dùng để tu tập biến xứ (*kasiṇa*) vàng cho đến 'thiền thứ tư' và thứ năm. Màu đỏ của máu và thịt có thể được dùng để tu tập biến xứ (*kasiṇa*) đỏ cho đến 'thiền thứ tư' và thứ năm. Và những thân phần trắng như là xương, răng và móng có thể được dùng để tu tập biến xứ (*kasiṇa*) trắng cho đến 'thiền thứ tư' và thứ năm.

Biến xứ (*kasiṇa*) trắng

Biến xứ (*kasiṇa*) trắng, được đề cập trong Kinh, là tốt nhất trong bốn biến xứ (*kasiṇa*) màu, bởi vì nó có khả

năng làm cho tâm rõ ràng và trong sáng. Với lý do đó, chúng tôi sẽ trình bày cách tu tập biến xứ (*kasiṇa*) trắng trước.

Để tu tập phát triển biến xứ (*kasiṇa*) trắng, trước tiên bạn nên củng cố 'thiền thứ tư' dựa trên niệm theo hơi thở. Khi ánh sáng do định trợ sanh được sáng chói, lấp lánh và rực rỡ, kế đến quán xét 32 thân phần bên trong, rồi tiếp đến quán xét 32 thân phần bên ngoài trong một chúng sanh đang ngồi phía trước hay gần nơi bạn đang ngồi. Trong 32 thân phần bên ngoài ấy, chỉ quán xét bộ xương. Nếu bạn muốn quán bộ xương ấy là bất tịnh, ghê tởm thì bạn có thể tu tập như vậy, nhưng nếu bạn không muốn, đơn giản là chỉ quán bộ xương.

Rồi chọn lựa nơi trắng nhất của bộ xương đó và dùng nơi ấy, hoặc bằng cách chọn màu trắng của bộ xương tổng thể, hoặc bằng cách chọn phần phía sau của xương sọ làm cảnh đề mục, chăm chú vào nó là "trắng, trắng".

Lần lượt, nếu tâm của bạn thật nhạy bén và bạn đã chăm chú đến bộ xương bên trong là bất tịnh, ghê tởm và đạt đến thiền thứ nhất. Khi bộ xương xuất hiện màu trắng, bạn có thể dùng màu trắng ấy làm cảnh đề mục cho chuẩn bị tu tiến. Nhưng nếu bạn không thể dùng một thân phần bên trong làm một biến xứ (*kasiṇa*) để

đạt đến thiền, bạn nên dùng một bộ xương bên ngoài và dùng màu trắng của nó để tiếp tục tu tập và thiền.

Hay theo cách khác, bạn có thể quán sự ghê tởm về một bộ xương bên ngoài. Do tu tập như vậy tưởng về bộ xương trở nên vững vàng và chắc chắn, do đó cũng làm màu trắng của bộ xương trở nên rõ ràng hơn. Khi đạt đến đó, thay vì tiếp tục chú tâm vào bộ xương là ghê tởm, bạn có thể chú tâm đến nó là "trắng, trắng" và đó là thiền sinh đang chuyển qua sự tu tập và phát triển biến xứ (*kasiṇa*) trắng.

Lấy màu trắng của bộ xương bên ngoài làm cảnh đề mục và đặc biệt chăm chú vào màu trắng của xương sọ. Bạn nên thực hành giữ tâm an định theo cảnh đề mục trắng đó khoảng một hay hai giờ mỗi lần.

Do sự trợ giúp và ủng hộ của định 'thiền thứ tư' dựa trên niệm theo hơi thở, bạn sẽ thấy rằng tâm của bạn sẽ vẫn an định theo cảnh đề mục màu trắng. Khi bạn có khả năng tập trung theo màu trắng khoảng một hay hai giờ đồng hồ, bạn sẽ thấy chỉ còn một vòng tròn trắng và bộ xương biến mất.

Vòng tròn trắng khi có màu trắng như bông gòn thì là học tướng (*uggaha nimitta*). Khi nó trở nên sáng chói và trong suốt như sao mai thì đó là tợ tướng (*paṭibhāga*

nimitta). Trước khi *uggaha nimitta* sanh, tướng của bộ xương là chuẩn bị tướng (*parikamma nimitta*).

Nếu bạn có pháp độ (*pāramī*) đầy đủ trọn vẹn về biến xứ (*kasiṇa*) trắng từ những kiếp quá khứ do đã được tu tập biến xứ (*kasiṇa*) trắng trong một kiếp quá khứ, trong thời Đức Phật hiện tại này hay trong thời một Đức Phật trước, thì chỉ bằng cách củng cố cần và định theo tướng vòng tròn trắng này, bạn sẽ có khả năng đạt *paṭibhāga nimitta*. Trong trường hợp này, bạn sẽ không cần mở rộng ấn tướng (*nimitta*), nhưng trong khi bạn đang nhìn nó và ghi nhận là "trắng, trắng", nó sẽ dễ dàng lan rộng đầy cả mười hướng.

Nếu tướng biến xứ (*kasiṇa nimitta*) trắng đó không mở rộng và trải ra đầy cả mười hướng khi ấy chỉ tiếp tục ghi nhận ấn tướng (*nimitta*) đó là "trắng, trắng". Khi nó trở nên trắng sáng rực và đặc biệt sạch sẽ, trong suốt, đó là *paṭibhāga nimitta*. Kế đến tiếp tục tu tập cho đến khi bạn có thể nhập vào thiền thứ nhất. Bạn sẽ thấy định này không vững lắm và không tồn tại lâu. Để làm cho định vững vàng và tồn tại một thời gian dài, điều thích hợp là làm tăng kích cỡ của ấn tướng *nimitta*.

Để làm điều này, bạn nên chăm chú theo *paṭibhāga nimitta* và tu tập định của bạn để tâm duy trì, khắn khít

theo cảnh ấy khoảng một hay hai giờ đồng hồ. Kế đến bạn nên lập nguyện trong tâm của bạn mở rộng vòng tròn trắng từng một, hai, ba, hay bốn xen-ti-mét một; tùy vào khả năng của bạn. Bạn nên tinh cần làm và xem bạn có thành công hay không. Đừng thử mở rộng ấn tướng (*nimitta*) khi chưa xác định giới hạn phần mở rộng. Bạn có thể thử mở rộng ấn tướng bằng cách xác định giới hạn của một, hai, ba, hay bốn xen-ti-mét.

Trong lúc đang thực hiện điều này, bạn có thể thấy rằng khi bạn mở rộng vòng tròn trắng nó trở nên không vững. Bạn cần tiếp tục ghi nhận nó là "trắng, trắng" để làm nó vững. Khi định của bạn tăng về sức mạnh, bạn sẽ thấy ấn tướng (*nimitta*) trở nên vững vàng và yên lặng.

Khi ấn tướng (*nimitta*) trở nên vững trong kích thước mới của nó, kế đến lặp lại tiến trình lần nữa, bằng cách xác định để tiếp tục mở rộng nó, mỗi lần một vài xen-ti-mét. Với cách này, bạn có thể tiếp tục mở rộng ấn tướng (*nimitta*) cho đến khi nó có kích thước một mét, rồi hai mét. Khi bạn thành công trong việc này, bạn nên tiếp tục mở rộng ấn tướng (*nimitta*) cho đến khi nó mở rộng ra tất cả mười hướng không giới hạn xung quanh bạn. Theo cách này, bạn sẽ tới giai đoạn bất cứ nơi nào bạn nhìn, bạn chỉ thấy ấn tướng (*nimitta*)

trắng. Tại điểm này, bạn sẽ không thấy bất cứ dấu vết của bất cứ 'sắc pháp' dù bên trong hay bên ngoài, mà chỉ biết rõ cảnh biến xứ (*kasiṇa*) trắng. Bạn nên giữ nguyên trạng thái an định theo cảnh biến xứ (*kasiṇa*) trắng. Khi nó ngừng thay đổi và trở nên vững vàng thì khi ấy chỉ giữ tâm của bạn theo một phần của cảnh biến xứ (*kasiṇa*) trắng ấy và như máng chiếc nón trên cái móc, đặt tâm của bạn ở đó và tiếp tục ghi nhận nó là "trắng, trắng".

Khi tâm của bạn trở nên yên lặng và vững vàng, cảnh biến xứ (*kasiṇa*) trắng cũng sẽ trở nên yên lặng, vững vàng và cũng trở nên cực kỳ trắng, sáng chói và trong suốt. Đây cũng là một *paṭibhāga nimitta* được trợ bởi sự mở rộng và làm tăng biến xứ (*kasiṇa*) trắng ban đầu.

Bạn phải tiếp tục thiền cho đến khi bạn có thể giữ tâm của bạn định theo *paṭibhāga nimitta* của biến xứ trắng đó liên tục khoảng một hay hai giờ đồng hồ. Khi ấy, những chi thiền sẽ trở nên rất nổi bật, rõ ràng và mạnh mẽ trong tâm của bạn. Khi ấy bạn sẽ đạt đến thiền thứ nhất.

Năm Chi Thiền

1. Tầm (*vitakka*) là trạng thái áp sát ban đầu của tâm, đem và đặt tâm áp vào cảnh *paṭibhāga nimitta* của biến xứ trắng.
2. Tứ (*vicāra*) duy trì, gìn giữ sự áp sát của tâm theo cảnh *paṭibhāga nimitta* của biến xứ trắng.
3. Hỷ (*pīti*) là vui, mừng cảnh *paṭibhāga nimitta* của biến xứ trắng.
4. Lạc (*sukha*) là lạc thọ, là trạng thái vui thích, cảm giác dễ chịu, vui tâm, hưởng cảnh an vui phối hợp với trải nghiệm cảnh *paṭibhāga nimitta* của biến xứ trắng.
5. Định (*ekaggatā*) là nhất tâm, đình trụ theo cảnh *paṭibhāga nimitta* của biến xứ trắng.

Riêng mỗi chi của thiền được gọi là chi thiền, nhưng khi chúng được gom chung thành một nhóm thì gọi là thiền. Tu tiến cho đến khi bạn đã đạt năm pháp thuần thục của thiền thứ nhất biến xứ trắng. Khi bạn đã thuần thục thiền thứ nhất, kế đến tu tiến lên thiền thứ hai, thứ ba và thứ tư cùng cách như đã được trình bày trong phần niệm theo hơi thở.

Phân Chia Hệ Thống Nhóm Bốn Thiền

Khi năm chi (*aṅga*) là tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ nhất.

Khi ba chi là hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ hai.

Khi hai chi là lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ ba.

Khi hai chi là xả (*upekkhā*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ tư.

Phân Chia Hệ Thống Nhóm Năm Thiền

Khi năm chi (*aṅga*) là tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ nhất.

Khi bốn chi là tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ hai.

Khi ba chi là hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ ba.

Khi hai chi là lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ tư.

Khi hai chi là xả (*upekkhā*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ năm.

Phân chia thiền (*jhānaṅga*) theo năm bậc được tính bằng cách loại bỏ 'tầm' và 'tứ' từng chi một, trong khi trong hệ thống nhóm bốn, cả hai 'tầm' và 'tứ' bị loại bỏ trong một bước. Đức Phật đã dạy hai hệ thống này tùy theo mỗi căn tánh của thiền sinh. Đối với những người độn căn (tuệ chậm), Ngài dạy theo hệ thống nhóm năm và đối với những người lợi căn (tuệ nhanh), Ngài dạy theo hệ thống nhóm bốn.

Chúng cũng được gọi là thiền sắc giới vì chúng có khả năng trợ cho tái tục trong cõi Sắc giới (*Rūpāvacara*). Nhưng ở đây, chúng tôi không khuyến khích tu tiến những thiền này với mục đích được tái tục trong cõi Sắc giới, mà với mục đích dùng chúng làm nền tảng để tu tiến thiền quán minh sát (*vipassanā*).

Nếu bạn đã từng có khả năng tu tiến và đắc 'thiền thứ tư' bằng cách dùng màu của bộ xương bên ngoài (ngoại phần), thì bạn cũng sẽ có thể tu tập theo cách tương tự biến xứ (*kasiṇa*) nâu dựa trên tóc ngoại phần, biến xứ (*kasiṇa*) vàng dựa trên mỡ hay nước tiểu ngoại phần, và biến xứ (*kasiṇa*) đỏ dựa trên máu ngoại phần.

Khi bạn đã thành tựu trong việc ấy, kế đến bạn cũng có thể tinh tấn tu tập những biến xứ màu khác nhau dựa theo màu của bông hoa. Đối với tất cả những hoa mà có màu xanh, nâu hay đen nổi bật và cuốn hút, bạn tu tập biến xứ (*kasiṇa*) xanh. Đối với tất cả những hoa có màu vàng nổi bật và cuốn hút, bạn tu tập biến xứ (*kasiṇa*) vàng. Đối với tất cả những hoa mà có màu đỏ nổi bật và cuốn hút bạn tu tập biến xứ (*kasiṇa*) đỏ. Đối với tất cả những hoa có màu trắng nổi bật và cuốn hút bạn tu tập biến xứ (*kasiṇa*) trắng. Do đó, đối với thiền sinh thuần thục, bất cứ pháp nào, vật có sự sống hay vật không có sự sống, nội phần hay ngoại phần, thì vị ấy đều có thể dùng làm cảnh đề mục để tu tiến định và quán minh sát.

Nếu bạn đã đắc 'thiền thứ tư' dựa trên biến xứ (*kasiṇa*) trắng như đã trình bày ở trên thì bây giờ bạn sẽ có thể dùng thiền chứng ấy dễ dàng tu tập bốn thiền bảo hộ, bắt đầu với việc tu tập thiền lòng từ (*mettā*). Nhưng ngay trước khi chúng tôi trình bày cách thực hành pháp này, chúng tôi sẽ trình bày khái quát những thiền biến xứ khác và những thiền vô sắc.

MƯỜI KASIṆA BIẾN XỨ

Có mười biến xứ (*kasiṇa*)[1] mà Đức Phật đã dạy trong văn bản Pāli. Chúng gồm bốn biến xứ (*kasiṇa*) màu cộng thêm sáu biến xứ đất, nước, lửa, gió, hư không, ánh sáng.

Bốn biến xứ (*kasiṇa*) màu đã được giải thích ở trên. Dưới đây chỉ mô tả vắn tắt cách tu tập sáu loại thiền biến xứ còn lại.

Thiền Biến Xứ (*Kasiṇa*) Đất

Để tu tập biến xứ (*kasiṇa*) đất, trước tiên bạn phải tìm nơi có loại đất màu nâu hơi đỏ rạng đông không có lẫn rác hay que, đá, lá rồi vẽ một vòng tròn với đường kính khoảng 30,48 xen-ti-mét bằng que hay vài dụng cụ khác. Kế đến, bạn nên nhìn toàn bộ vòng tròn đất ấy và ghi nhận nó là "đất, đất, đất". Bạn nên nhìn vòng tròn đất ấy bằng mắt mở một lúc rồi nhắm mắt lại xem bạn có thể hình dung được hình ảnh của vòng tròn đất hay chưa. Nếu bạn chưa thể hình dung tướng của vòng tròn theo cách này thì bạn nên củng cố lại định của bạn dựa

[1] Gọi là biến xứ vì bậc tu tiến phải nhìn cho hết, toàn bộ đề mục.

trên niệm theo hơi thở hay theo biến xứ trắng cho đến thiền thứ tư. Khi ấy, với sự trợ giúp của ánh sáng từ định, bạn nhìn vào vòng tròn đất mà bạn đã chuẩn bị. Khi nào bạn có thể hình dung ấn tướng (*nimitta*) của vòng tròn đất đó một cách rõ ràng tương tự như bạn đang nhìn vòng tròn đất với đôi mắt mở, khi ấy bạn có thể di chuyển từ nơi ấy đến nơi nào mà bạn thích và tiếp tục tu tập theo ấn tướng (*nimitta*) ấy.

Bạn không nên chú ý đến màu của ấn tướng (*nimitta*) là một cảnh hay những trạng thái cứng, nhám v.v… của địa giới (*paṭhavī dhātu*), mà chỉ giữ tâm của bạn định theo tưởng về đất chế định thông thường. Kế đến, bạn nên tiếp tục tu tập học tướng (*uggaha nimitta*) này cho đến khi bạn có khả năng loại năm pháp cái (*nīvarana*) và đạt cận định (*upacāra samādhi*). Vào lúc ấy, ấn tướng (*nimitta*) sẽ trở thành *paṭibhāga nimitta*. Và ấn tướng (*nimitta*) sẽ trở nên cực kỳ thanh khiết và trong suốt.

Bạn nên mở rộng kích cỡ của tợ tướng ấy mỗi lần một chút cho đến khi nó phủ kín cả mười phương/hướng và kế đến tu tập định theo đó cho đến thiền thứ tư.

Thiền Biến Xứ (*Kasiṇa*) Nước

Để tu tập phát triển biến xứ (*kasiṇa*) nước, bạn nên dùng một cái thố hay thùng nước tinh khiết, nước trong hay một giếng nước trong. Kế đến chú tâm đến nước đó và ghi nhận "nước, nước, nước" cho đến khi bạn phát triển được *uggahanimitta*. Rồi tu tiến dựa trên tướng này cùng cách như đã giải thích trước cho biến xứ (*kasiṇa*) đất.

Thiền Biến Xứ (*Kasiṇa*) Lửa

Để tu tập phát triển biến xứ (*kasiṇa*) lửa, bạn có thể dùng ánh lửa của đống lửa, đèn cầy, hay bất cứ dạng lửa nào mà bạn thấy. Nếu gặp trở ngại thì bạn nên làm một bức màn với một lỗ tròn có đường kính khoảng 30,48 xen-ti-mét. Kế đến bạn đặt bức màn ấy phía trước một đống lửa sao cho bạn có thể thấy ánh lửa xuyên qua lỗ trống trên bức màn.

Không chú ý đến khói hay chất đốt đang cháy, mà chỉ tập trung theo tưởng về ánh lửa của đống lửa và ghi nhận chúng là "lửa, lửa, lửa".

Thiền Biến Xứ (*Kasiṇa*) Gió

Biến xứ (*kasiṇa*) gió có thể được tu tập theo hai cách qua cảm giác xúc chạm hay qua sự nhìn thấy. Nếu bạn muốn tu tập phát triển ấn tướng (*nimitta*) bằng cách

cảm giác sự xúc chạm thì bạn phải niệm về gió khi nó đến qua một cửa hay cửa sổ và quét qua thân, ghi nhận đó là "gió, gió, gió".

Nếu bạn mong muốn tu tập phát triển ấn tướng (*nimitta*) theo lối nhãn môn thì bạn phải niệm sự lay động của lá cây, những nhánh cây, hay cây trong gió và ghi nhận đó là "gió, gió, gió".

Bạn có thể thực hành như vậy để tu tập phát triển định cho đến 'thiền thứ tư' dùng đề mục biến xứ (*kasiṇa*) khác. Kế đến dùng ánh sáng từ định để thấy sự lay động ngoại phần và quán xét ấn tướng (*nimitta*) của gió. *Uggahanimitta* thì di chuyển như hơi nước đang thoát khỏi ly sữa gạo ấm, nhưng *paṭibhāga nimitta* thì bất động.

Thiền Biến Xứ (*Kasiṇa*) Ánh Sáng

Biến xứ (*kasiṇa*) ánh sáng có thể được tu tập phát triển bằng cách nhìn ánh sáng rọi vào phòng xuyên qua kẽ nứt trên tường và ngả trên nền nhà, hay rọi xuyên qua khoảng không giữa những lá cây và ngả trên mặt đất, hay bằng cách nhìn xuyên qua những tán cây và thấy ánh sáng trên bầu trời cao. Nếu bạn gặp khó trong việc tu tập phát triển ấn tướng (*nimitta*) theo những cách này thì bạn có thể dùng một cái nồi đất, đặt đèn

cầy hay đèn dầu bên trong và hướng miệng nồi vào bức tường để ánh sáng chiếu ra rọi lên tường. Kế đến chú tâm vào vòng tròn ánh sáng trên và ghi nhận nó là "ánh sáng, ánh sáng, ánh sáng".

Thiền Biến Xứ (*Kasiṇa*) Hư Không

Biến xứ (*kasiṇa*) hư không có thể được tu tập phát triển bằng cách nhìn qua cửa, cửa sổ, hay lỗ khóa. Nếu bạn gặp khó trong việc tu tập phát triển ấn tướng (*nimitta*) theo cách này thì bạn có thể làm một tấm bảng phẳng và cắt một lỗ tròn trên bảng có đường kính từ 20,3 xen-ti-mét - 30,5 xen-ti-mét giữ bảng ấy hướng lên trời mà không có cây hay những vật khác phía sau miếng bảng, rồi chăm chú vào khoảng không trong lỗ tròn đó và ghi nhận đó là "hư không, hư không, hư không".

BỐN THIỀN VÔ SẮC

Một khi bạn đã đắc bốn thiền với mỗi biến xứ (*kasiṇa*) trong mười biến xứ (*kasiṇa*) thì bạn có thể tiến lên tu tập phát triển bốn thiền vô sắc (*arūpa jhāna*), gọi là bốn trạng thái vô sắc, đó là: 1. Không vô biên xứ; 2. Thức vô biên xứ; 3. Vô sở hữu xứ; 4. Phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Bạn chỉ nên tu tập phát triển bốn thiền vô sắc sau khi bạn đã tu tập tất cả mười biến xứ cho đến thiền thứ tư. Bạn có thể tu tập bốn thiền vô sắc dựa trên bất cứ biến xứ (*kasiṇa*) nào trong mười *kasiṇa*, ngoại trừ biến xứ hư không.

Không Vô Biên Xứ

Để tu tập phát triển bốn thiền vô sắc (*arūpa*), trước tiên bạn nên xem lại những bất lợi của sắc (*rūpa*). Thân người bị trợ sanh từ tinh trùng và trứng của cha mẹ được gọi là thân bị trợ tạo (*karajakāya*). Bạn là đối tượng của việc bị tấn công, hành hạ bằng vũ khí như là dao, giáo mác, đạn, và là đối tượng bị đánh đập, đấm, và hành hạ. Thân bị trợ tạo cũng là đối tượng của nhiều loại bịnh khác nhau, như là bịnh về mắt, tai, tim, v.v… .

Do đó, trước tiên bạn nên hiểu rõ bằng trí rằng, vì bạn có sắc thân bị trợ tạo nên bạn là đối tượng của nhiều loại khổ khác nhau. Vì thế, nếu bạn có thể thoát khỏi sắc pháp, bạn cũng có thể thoát khỏi khổ do sắc pháp.

Mặc dù 'thiền thứ tư' theo bất cứ biến xứ (*kasiṇa*) nào đều đã vượt qua sắc thô, bạn vẫn cần vượt qua biến xứ (*kasiṇa*) sắc vì tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) của sắc thô. Khi đã xem lại như vậy và trở nên an tịnh đối với biến xứ (*kasiṇa*) sắc, bạn nên tu tập phát triển một trong chín biến xứ (*kasiṇa*), như là biến xứ (*kasiṇa*) đất, và dùng nó để tu tập phát triển những thiền sắc cho đến thiền thứ tư.

Sau khi xuất khỏi thiền sắc thứ tư dựa trên một trong chín biến xứ (*kasiṇa*), bạn phải thấy những bất lợi của thiền dựa trên 'sắc pháp' như:

- Thiền thứ tư này có đề mục biến xứ (*kasiṇa*) là 'sắc pháp' mà tôi cảm thấy dửng dưng.
- Thiền thứ tư này có hỷ của thiền thứ ba, là thiền đối lập gần với nó.
- Thiền thứ tư này thô hơn bốn thiền vô sắc.

Vì những sở hữu tâm (*cetasika*) hiện diện theo 'thiền thứ tư' và bốn thiền vô sắc giống nhau, bạn không cần xem lại bất cứ những bất lợi liên quan đến chúng như

bạn làm khi tu tập mỗi thiền trong bốn thiền sắc (*rūpa jhāna*).

Khi thấy những bất lợi của thiền thứ tư, bạn nên xem lại những thuận lợi của thiền vô sắc là an tịnh hơn.

Kế đến, bạn cần mở rộng ấn tướng (*nimitta*) của biến xứ (*kasiṇa*) đất của bạn đến vô tận hay lớn về kích thước như bạn mong muốn, rồi kế đến lìa biến xứ sắc (*kasiṇa rūpa*) bằng cách chú tâm đến hư không mà nó chiếm hữu bởi biến xứ sắc và ghi nhận là "hư không, hư không" hay "không vô biên, không vô biên". Như vậy, những gì còn lại là hư không bởi lìa biến xứ (*kasiṇa*), hay hư không mà biến xứ chiếm hữu, hay hư không còn lại phía sau *kasiṇa*.

Nếu bạn gặp trở ngại trong việc này thì bạn nên cố gắng nhìn hư không trong một phần của ấn tướng biến xứ (*kasiṇa nimitta*) đất. Khi bạn có thể chú tâm vào hư không, bạn sẽ thấy rằng nó mở rộng và thay thế ấn tướng biến xứ (*kasiṇa nimitta*) đất.

Kế đến bạn cần tiếp tục chú tâm vào ấn tướng (*nimitta*) hư không phía sau bằng cách lìa biến xứ là "hư không, hư không" với trạng thái áp sát ban đầu của tâm. Với cách làm như vậy lặp đi lặp lại, bạn sẽ thấy rằng những pháp cái bị ngăn chặn và cận định ấy sanh

với ấn tướng (*nimitta*) hư không là cảnh của nó. Bằng cách liên tục chú tâm đến tướng đó, bạn sẽ thấy rằng thiền kiên cố[1] sanh với ấn tướng của hư không làm cảnh. Đây là thiền vô sắc thứ nhất gọi là 'không vô biên xứ'.

Thức Vô Biên Xứ

Thiền vô sắc thứ hai là 'thức vô biên xứ' có cảnh là tâm 'không vô biên xứ'.

Nếu bạn muốn tu tập phát triển 'thức vô biên xứ', trước tiên bạn phải đắc năm pháp thuần thục đối với 'không vô biên xứ', rồi sau đó bạn nên xem lại những bất lợi của 'không vô biên xứ' bằng cách nghĩ rằng:

'Không vô biên xứ' này có thiền sắc thứ tư là thiền đối lập gần với nó và nó không thanh tịnh như 'thức vô biên xứ'.

Sau khi trở nên bình thản đối với 'không vô biên xứ', bạn nên xem lại tính thanh tịnh của 'thức vô biến xứ'. Kế đến bạn nên chú ý đến tâm hiện diện trong lúc nhập 'không vô biên xứ', là tâm có hư không vô biên làm cảnh. Bạn phải liên tục chăm chú đến tâm hiện diện trong lúc nhập 'không vô biên' và ghi nhận nó là "tâm,

[1] Appanā jhāna = thiền an chỉ, thiền kiên cố.

tâm". Bạn không nên ghi nhận nó là "vô biên, vô biên", thay vào đó, ghi nhận đó là "thức vô biên, thức vô biên" hay "chỉ là tâm, chỉ là tâm".

Kế đến, bạn cần tiếp tục chú tâm đến ấn tướng (*nimitta*) của tâm ấy hiện diện trong lúc nhập 'không vô biên xứ' là "tâm, tâm" với trạng thái áp sát ban đầu của tâm. Bằng cách làm như vậy lặp đi lặp lại, bạn sẽ thấy rằng những pháp cái (*nīvarana*) bị trấn áp và cận định sanh với tướng đó là cảnh của nó. Bằng cách liên tục chăm chú đến tướng đó, bạn sẽ thấy rằng thiền kiên cố sanh với tướng đó làm cảnh. Đây là thiền vô sắc thứ hai gọi là 'thức vô biên xứ'.

Vô Sở Hữu Xứ

Thiền vô sắc thứ ba là 'vô sở hữu xứ' có cảnh của nó là sự vắng mặt của 'không vô biên xứ', mà trước đó 'không vô biên xứ' làm cảnh của 'thức vô biên xứ'.

Nếu bạn mong muốn tu tập phát triển 'vô sở hữu xứ', trước tiên bạn phải đạt năm pháp thuần thuận đối với 'thức vô biên xứ'. Sau đó bạn phải xem lại những bất lợi của 'thức vô biên xứ', bằng cách nghĩ rằng:

'Thức vô biên xứ' này có 'không vô biên xứ' là pháp đối lập gần với nó và nó không thanh tịnh như 'vô sở hữu xứ'.

Sau khi nghĩ như thế, vì vậy trở nên dửng dưng đối với 'thức vô biên xứ', bạn nên xem lại tính thanh tịnh của 'vô sở hữu xứ'. Kế đến, bạn nên chăm chú vào sự hiện diện của sự không hiện hữu của tâm trong lúc nhập 'không vô biên xứ' và là cảnh của 'thức vô biên xứ'. Bạn nên liên tục chăm chú đến sự không hiện hữu của cảnh của 'thức vô biên xứ' và ghi nhận nó là "không có chi, không có chi", "rỗng không, rỗng không", "không có, không có".

Kế đến, bạn cần tiếp tục chăm chú đến tướng "không có chi, không có chi" đó bằng trạng thái áp sát ban đầu của tâm. Với cách làm như vậy lặp đi lặp lại, bạn sẽ thấy rằng những pháp cái (*nīvarana*) bị trấn áp và cận định sanh với tướng đó là cảnh của nó. Bằng cách liên tục chăm chú đến tướng đó, bạn sẽ thấy rằng thiền kiên cố sanh với tướng đó là cảnh của nó. Đây là thiền vô sắc thứ ba gọi là 'vô sở hữu xứ'.

Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ

Thiền vô sắc thứ tư là 'phi tưởng phi phi tưởng xứ' có cảnh của nó là tâm hiện diện trong lúc nhập 'vô sở hữu xứ'. Nó được gọi là 'phi tưởng phi phi tưởng xứ' vì tưởng hiện diện trong nó là cực kỳ vi tế.

Nếu bạn mong muốn tu tập 'phi tưởng phi phi tưởng xứ', trước tiên bạn phải đạt năm pháp thuần thục của 'vô sở hữu xứ'. Kế đến, bạn nên xem lại những bất lợi của 'vô sở hữu xứ' bằng cách nghĩ rằng:

'Vô sở hữu xứ' này có 'thức vô biên xứ' là pháp đối lập gần với nó và không thanh tịnh như 'phi tưởng phi phi tưởng xứ'. Tưởng là bịnh hoạn, tưởng là sôi nổi, tưởng là mũi tên, 'phi tưởng phi phi tưởng xứ' là thanh tịnh.

Sau khi nghĩ như thế, vì vậy trở nên bình thản đối với 'vô sở hữu xứ', bạn nên xem lại tính thanh tịnh của 'phi tưởng phi phi tưởng xứ', rồi bạn nên chăm chú liên tục đến sự đạt được 'vô sở hữu xứ' là "an tịnh, an tịnh".

Kế đến, bạn cần liên tục chăm chú đến ấn tướng (*nimitta*) đạt được của 'vô sở hữu xứ' là "thanh tịnh, thanh tịnh" với trạng thái áp sát ban đầu của tâm. Bằng cách thực hành như vậy lặp đi lặp lại bạn sẽ thấy rằng những pháp cái (*nīvarana*) bị trấn áp và cận định sanh với tướng đó là cảnh của nó. Bằng cách liên tục chăm chú đến tướng đó, bạn sẽ thấy rằng thiền kiên cố sanh với tướng đó là cảnh của nó. Đây là thiền vô sắc thứ tư gọi là 'phi tưởng phi phi tưởng xứ'.

BỐN THIỀN BẢO HỘ

Tu Tiến Lòng Từ[1] (*Mettā bhāvana*)

Nếu bạn muốn tu tiến lòng từ (*mettā*), bạn nên chú ý rằng vào lúc ban đầu, từ (*mettā*) không được tu tập hướng về những hạng người sau:

1. Người mà bạn có ác cảm (*appiyapuggala*)
2. Người mà bạn thương yêu nhiều (*atippiyasahāyaka*)
3. Người trung lập (*majjhattapuggala*)
4. Kẻ thù (*verīpuggala*)

Tương tự, bạn cũng không nên bắt đầu tu tập lòng từ (*mettā*) đối với:

5. Người khác giới tính (*liṅgavisabhāga*)
6. Người không còn sống (*kālakatapuggala*)

Trong trường hợp của bốn hạng người trước; một người mà thiền sinh có ác cảm không làm lợi ích cho tự thân hay cho người mình thích hay quan tâm, và một kẻ thù là người làm những điều có hại đến tự thân thiền sinh và người mà họ quan tâm. Dù trong trường hợp

[1] cầu mong cho họ đặng hạnh phúc.

nào, họ khó tu tập lòng từ (*mettā*) lúc ban đầu vì sân (*dosa*) có thể sanh với họ. Trong lúc ban đầu, cũng khó để tu tập lòng từ (*mettā*) hướng về một người mà bạn không quan tâm, dửng dưng. Trong trường hợp một người mà bạn yêu thương nhiều thì bạn có thể quá dính mắc đến người ấy và thậm chí có thể khóc hay hết sức lo lắng sầu não nếu bạn nghe có vấn đề đã xảy ra với họ. Do đó, bốn người trên không nên được dùng làm cảnh để tu tập lòng từ (*mettā*) trong giai đoạn đầu. Về sau, khi bạn đã đắc thiền, bạn có thể dùng chúng và bạn sẽ thấy rằng bạn có thể tu tập lòng từ (*mettā*) đối với họ.

Đặc biệt, những người khác giới tính không nên được dùng làm cảnh để tu tập lòng từ (*mettā*) vì tham ái sẽ sanh hướng đến họ. Nhưng sau khi bạn đã đắc thiền thì đối tượng này có thể được dùng để tu tập lòng từ (*mettā*) đối với họ là một nhóm; như là 'cầu mong cho tất cả phụ nữ đặng an vui.'

Cuối cùng là trường hợp của một người không còn sống. Thiền sinh có thể không bao giờ đắc thiền lòng từ (*mettā*) do dùng một người đã chết làm đối tượng, và vì vậy, không khi nào mà pháp từ (*mettā*) được tu tập hướng về một người đã chết.

Bạn nên bắt đầu tu tập lòng từ (*mettā*) theo thứ tự sau:

1. Với chính ta (*atta*)
2. Một người bạn thích và tôn trọng (*piya*)
3. Một người trung lập (*majjhatta*)
4. Một kẻ thù (*verī*)

Thiền sinh không thể đắc thiền định khi dùng chính anh ta làm cảnh, cho dù anh ta tu tập thiền ấy bằng cách nghĩ, 'mong cho tôi được an vui' đến một trăm năm. Vậy tại sao lại bắt đầu tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến tự thân? Pháp từ (*mettā*) được tu tập trước bằng cách bắt đầu với tự thân đơn giản do bạn có thể dùng chính bạn làm một ví dụ để so sánh. Ở đây không vì mục đích đắc thiền với cảnh đề mục là chính tự thân.

Sau khi đã tu tập lòng từ (*mettā*) hướng về tự thân, thiền sinh nghĩ rằng, 'Mong cho tôi được an vui'. Kế đến vị ấy có thể so sánh tự thân với những người khác và thấy rằng vị ấy muốn được an vui, ghét sự khổ, muốn sống lâu và không muốn chết, do đó tất cả chúng sanh khác cũng muốn được an vui, ghét sự khổ, muốn sống lâu, và không muốn chết.

Vì vậy, bằng cách dùng tự thân làm một ví dụ để so sánh, thiền sinh có thể phát triển tâm mong muốn,

khao khát sự hạnh phúc và thịnh vượng đến chúng sanh khác.

Như Đức Phật có dạy:

"Tìm trong tất cả hướng bằng tâm, vị ấy không thể thấy bất cứ người nào, nơi nào mà vị ấy thương hơn tự thân.

Cũng vậy, tất cả chúng sanh trong tất cả hướng thương tự thân hơn cả ai khác, cho nên thiền sinh mong cho tự thân hạnh phúc, không gây hại đến ai."

(*sabbā disā anuparigamma cetasā, nevajjhagā piyatara mattanā kvaci. Evaṁ piyo puthu attā paresaṁ, tasmā na hiṁse paramatta kāmo*. saṁ-1-75)

Do đó, để làm tâm chúng ta nhu nhuyến và tốt đẹp bởi so sánh tự thân với người khác, trước tiên chúng ta nên tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến tự thân.

Bạn có thể thực hiện bằng cách phát triển bốn cách nghĩ sau:

1. Mong cho tôi thoát khỏi hiểm nguy (*ahaṁ avero homi*)
2. Mong cho tôi thoát khỏi khổ tâm (*abyāpajjā homi*)
3. Mong cho tôi thoát khỏi khổ thân (*anīgha homi*)

4. Mong cho tôi an lạc hạnh phúc (*sukhī attānaṁ pariharāmi*)

Nếu tâm của một người nhu nhuyến, tốt đẹp, sáng suốt, và có đồng cảm với những chúng sanh khác thì vị ấy không gặp trở ngại trong việc tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến người khác. Cho nên rất quan trọng khi lòng từ (*mettā*) mà bạn đã tu tập hướng đến chính bạn được mạnh mẽ và vững chắc. Khi tâm của bạn trở nên nhu nhuyến, tốt đẹp, có đồng cảm và hiểu chúng sanh khác thì bạn có thể bắt đầu tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến chúng sanh khác. Nếu bạn muốn đắc thiền lòng từ (*mettā*) dùng người khác làm cảnh thì bạn nên tu tập như sau:

Lòng Từ (Mettā)
Hướng / Lan Đến Người Bạn Thích Và Tôn Trọng

Nếu bạn đã đắc 'thiền thứ tư' dựa trên niệm theo hơi thở hay biến xứ trắng, lần nữa, bạn nên tu tập định ấy cho đến khi tâm của bạn phát ra ánh sáng và sáng lấp lánh. 'thiền thứ tư' dựa trên biến xứ trắng đặc biệt tốt cho mục đích này. Với sự trợ giúp và ủng hộ của ánh sáng phối hợp với định từ biến xứ trắng ấy, thật sự rất dễ để bạn tu tập thiền lòng từ (*mettā*). Lý do là định của 'thiền thứ tư' đã thanh lọc tâm khỏi tham, sân, si và

những phiền não khác. Khi ấy, bạn xuất khỏi thiền thứ tư, tâm bạn dễ dạy, dễ sử dụng, thanh khiết, sáng chói, rực rỡ và vì vậy, trong thời gian rất ngắn bạn sẽ có thể tu tập lòng từ (*mettā*) mạnh mẽ và hoàn toàn với sự trợ giúp từ định của thiền thứ tư.

Do đó, khi ánh sáng trở nên mạnh và sáng rực, bạn nên hướng tâm của bạn đến một người cùng giới tính mà bạn thích và tôn trọng; có thể là thầy của bạn hay thiền sinh đồng tu. Bạn sẽ thấy rằng ánh sáng, do định của 'thiền thứ tư' trợ sanh, tỏa khắp xung quanh bạn trong tất cả các hướng và bạn sẽ thấy bất kỳ ai mà bạn chọn làm cảnh để tu tập lòng từ (*mettā*) trong ánh sáng đó. Bạn dùng hình ảnh của người ấy, ngồi hay đứng, mà bạn thích nhất. Chọn ảnh mà bạn thích nhất và làm bạn vui nhất. Kế đến, dùng một trong những ảnh của người ấy mà bạn đã từng thấy trước đây khi vị ấy vui nhất, làm ảnh xuất hiện khoảng 4 hay 5 cubits[1] phía trước bạn. Khi bạn có thể thấy rõ người đó phía trước bạn trong ánh sáng tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến vị ấy theo cách sau:

1. Mong cho người thiện này thoát khỏi những hiểm nguy (*ayaṁ sappuriso avero hotu*)[2].

[1] 1 cubit = 45,72 cm.

[2] Sappurisa = 善人: thiện nhân; 善士: thiện sĩ; 正士: chánh sĩ.

2. Mong cho người thiện này thoát khỏi những khổ tâm (*ayaṁ sappuriso abyāpajjā hotu*).
3. Mong cho người thiện này thoát khỏi những khổ thân (*ayaṁ sappuriso anīgha hotu*).
4. Mong cho người thiện này được an vui và hạnh phúc (*ayaṁ sappuriso sukhīattānaṁ pariharantu*).

Rải lòng từ (*mettā*) hướng đến người đó theo bốn cách này ba hay bốn lần và sau đó chọn cách mà bạn thích nhất. Ví dụ, 'mong cho người thiện này thoát khỏi những nguy hại'. Rồi lấy một hình ảnh của người ấy làm cảnh, toàn tâm rải lòng từ (*mettā*) hướng đến vị ấy, nghĩ 'mong cho người thiện này thoát khỏi những nguy hại', 'mong cho người thiện này thoát khỏi những nguy hại', lặp đi lặp lại nhiều lần. Khi tâm trở nên rất yên và vững vàng, kiên định theo cảnh đó, hãy xem bạn có thể quán xét, hay những chi thiền có hiện diện hay không. Vẫn duy trì tu tập tăng dần cho đến khi bạn đạt đến thiền thứ nhất, thứ hai và thứ ba. Kế đến dùng mỗi cách trong ba cách còn lại để tu tập lòng từ (*mettā*) từng cái một và tu tập mỗi pháp này tăng dần cho đến khi bạn đạt đến thiền thứ ba. Trong khi bạn đang thực hiện việc này, bạn nên có một ảnh thích hợp cho mỗi cách trong bốn cách rải lòng từ (*mettā*) khác nhau.

Hiền nhân = 贤人; **賢人**: người có đức hạnh, có tài năng.

- Khi bạn đang nghĩ 'mong cho người thiện này thoát khỏi những nguy hại', bạn nên dùng hình ảnh của người ấy.
- Khi bạn đang nghĩ 'mong cho người thiện này thoát khỏi những khổ tâm' bạn nên dùng hình ảnh của người ấy.
- Khi bạn đang nghĩ 'mong cho người thiện này thoát khỏi những khổ thân', bạn nên dùng hình ảnh của người ấy.
- Khi bạn đang nghĩ 'mong cho người thiện này được an vui và hạnh phúc', bạn nên dùng hình ảnh của người ấy.

Theo cách này, bạn nên tu tập ba thiền và rồi tiếp tục tu tập năm pháp thuần thục (*vasībhāva*) của thiền.

Khi bạn thành công với một người mà bạn thích và tôn trọng thì bạn tiếp tục tinh cần làm cùng cách với một người khác có cùng giới tính mà bạn thích và tôn trọng. Tinh cần làm như vậy với khoảng mười người cùng giới tính mà bạn thích và tôn trọng cho đến khi bạn đạt đến thiền thứ ba dùng bất cứ cách nào. Ở giai đoạn này, bạn cũng có thể gồm cả người cùng giới tính còn sống mà bạn rất thích và thương nhiều (*atippiyasahāyaka*).

Sau đó, dùng khoảng mười người mà bạn có tình cảm trung lập đối với họ và theo cùng cách tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến họ cho đến khi bạn đạt thiền thứ ba. Mười người này cũng phải là cùng giới tính và đang sống.

Sau đó, thực hiện cùng cách với với khoảng mười người đối nghịch với bạn hay người mà bạn ghét và tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến họ cho đến khi bạn đạt thiền thứ ba với mỗi cách ấy. Mười người này cũng phải là cùng giới tính và còn sống. Nếu bạn là hàng đại nhân như Bồ-tát khi ngài còn là Nandiya, khỉ chúa, người không bao giờ nghĩ có người nào làm người đau khổ như một kẻ thù và bạn thật sự không có kẻ thù và không thích hay xem thường ai, thì bạn không cần tìm hay dùng ở đây. Chỉ những người có kẻ thù hay người mà họ xem thường mới nên tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến các đối tượng ấy.

Do đó, bằng cách thực hành phương pháp tu tập lòng từ (*mettā*) này, bạn dần có khả năng phát triển định cho đến thiền thứ ba; dùng một nhóm người. Khi tâm đã trở nên dễ sử dụng rồi, tiến tới nhóm người kế cho đến khi bạn đắc thiền; có thể dùng bất cứ nhóm nào.

Phá Bỏ Ranh Giới Giữa Những Cá Thể

Bạn tiếp tục tu tập lòng từ (*mettā*) cho đến thiền thứ ba hướng đến bốn nhóm đã đề cập ở trên, bạn sẽ thấy rằng lòng từ (*mettā*) của bạn hướng đến những ai mà bạn thích và tôn trọng và những ai mà bạn rất thích và thương nhiều sẽ trở nên bằng nhau và bạn có thể gom hai nhóm này thành một. Rồi bạn sẽ chỉ còn lại bốn nhóm: 1. Tự thân; 2. Người mà mình thích; 3. Người trung lập; 4. Kẻ thù.

Kế đến, bạn sẽ cần tiếp tục tu tập lòng từ (*mettā*) để có sự quân bình, bằng nhau và không khác biệt, không ranh giới đối với bốn nhóm người này. Trong khi bạn đang cố gắng đạt được pháp này, bạn sẽ thấy bạn không thể đắc thiền lòng từ (*mettā*) bằng cách dùng tự thân làm cảnh, nhưng để đạt đến sự phá bỏ ranh giới giữa những nhóm, bạn sẽ cần gồm cả tự thân.

Để đạt được pháp này, bạn cần quay trở lại thiền ban đầu là niệm theo hơi thở hay biến xứ trắng và tu tập định của bạn cho đến thiền thứ tư. Sau khi ánh sáng trở nên mạnh mẽ và sáng chói, rải[1] lòng từ (*mettā*) đến tự thân khoảng một thời gian ngắn, chẳng hạn một phút hay thậm chí một vài giây. Sau đó, chọn một người nào

[1] 'Rải' tức là phóng tâm đi đến. (vbh.743)

đó mà bạn thích làm cảnh và tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến người ấy cho đến khi bạn đạt thiền thứ ba. Kế đến, chọn một người trung lập làm cảnh và tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến người ấy cho đến khi bạn đạt thiền thứ ba. Kế đến, chọn một kẻ thù làm cảnh và tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến người ấy cho đến khi bạn đạt thiền thứ ba.

Kế đến bắt đầu lần nữa và rải lòng từ (*mettā*) một cách ngắn gọn đến tự thân, sau đó rải lòng từ (*mettā*) đến một người khác mà bạn thích, một người trung lập, một kẻ thù của bạn. Trong khi rải lòng từ (*mettā*) đến ba loại người sau, nhớ tu tập mỗi pháp đến thiền thứ ba và cũng dùng mỗi trong bốn cách rải lòng từ (*mettā*), 'mong cho người thiện này thoát khỏi những nguy hại' v.v… đến thiền thứ ba đối với mỗi người.

Cùng cách này, đổi người làm cảnh trong mỗi vòng tu tập lòng từ (*mettā*): đến tự thân, một người mình thích, một người trung lập, và một kẻ thù. Tiếp tục làm như vậy lặp đi lặp lại nhiều lần để tâm của bạn luôn phát triển pháp từ (*mettā*) không gián đoạn và lòng từ (*mettā*) của bạn không có ranh giới đối với bất cứ ai. Khi bạn có khả năng tu tập lòng từ (*mettā*) không ranh giới đối với bất cứ người nào và thiền lòng từ (*mettā*) không ranh giới, bạn sẽ phá bỏ được ranh giới giữa

những cá thể. Đây được gọi là ranh giới chung (*sīmāsambheda*) và bạn sẽ có khả năng tiếp tục tu tập lòng từ (*mettā*) theo phương pháp đã chỉ trong sách *Paṭisambhidāmagga*[1] (trang 314).

Phương pháp tu tập lòng từ (*mettā*) trong *Paṭisambhidāmagga* gồm:

1. Năm loại 'lan tỏa/rải' không nêu rõ (*anodhiso pharaṇā*)[2]
2. Bảy loại 'lan tỏa/rải' có nêu rõ (*nodhiso pharaṇā*)
3. 'Lan tỏa/rải' mười phương hướng (*disā pharaṇā*)

Năm loại 'lan tỏa/rải' không nêu rõ (*anodhiso pharaṇā*)

1) Tất cả chúng sanh (*sabbe sattā*)
2) Tất cả vật có sự sống (*sabbe pāṇa*)
3) Tất cả loài vật (*sabbe bhūtā*)
4) Tất cả người (*sabbe puggalā*)

---

[1] Phân Tích Đạo

[2] Anodhisopharaṇaṃ = 无别遍满: vô biệt biến mãn.

- Anodhiso = adv. [an無-odhi 限制 abl.] **無限制地**: vô hạn chế địa; Unspecified (adjective-tính từ): không chỉ rõ, không nói rõ, không nêu rõ.
- Pharaṇa = pervasion: tỏa khắp, tràn lan khắp; 充滿: sung mãn; 遍滿: biến mãn (đầy tràn khắp).

Phạm trú (Brahmavihāra) chỉ cho 'nơi trú bậc cao hay đời sống bậc cao'; là bốn vô lượng (appamaññā) nghĩa là bốn 'trạng thái vô lượng' là từ (mettā), bi (karuṇā), tùy hỷ (muditā), và xả (upekkhā).

5) Tất cả cá thể (*sabbe attabhāvapariyāpannā*)

Bảy loại 'lan tỏa/rải' có nêu rõ (*nodhiso pharaṇā*)

1) Tất cả người nữ (*sabbe itthiyo*)
2) Tất cả người nam (*sabbe purisā*)
3) Tất cả những bậc Thánh (*sabbe ariyā*)
4) Tất cả phàm phu (*sabbe anariyā*)
5) Tất cả những người trời (*sabbe devā*)
6) Tất cả người nhân loại (*sabbe manussā*)
7) Tất cả chúng sanh ở cõi thấp (*sabbe vinipātikā*)

'Lan tỏa/rải' mười phương hướng (*disā pharaṇā*)

1) Đông
2) Tây
3) Nam
4) Bắc
5) Đông Nam
6) Tây Nam
7) Đông Bắc
8) Tây Bắc
9) Trên
10) Dưới

Để tu tập giai đoạn thiền lòng từ (*mettā*) này, trước tiên bạn nên quay lại đề mục thiền ban đầu của bạn và tu tập định lần nữa cho đến khi bạn đã đạt 'thiền thứ tư' dùng biến xứ (*kasiṇa*) trắng. Như đã trình bày ở trên, tu tập lòng từ (*mettā*) lặp đi lặp lại hướng đến tự thân, người mình thích và tôn kính, một người trung lập và một kẻ thù, cho đến khi bạn phá bỏ được ranh giới giữa những cá thể. Khi bạn có khả năng rải lòng từ (*mettā*) đồng đều đến bất cứ ai, không phân biệt, kế đến

bạn chọn khu vực xung quanh bạn rộng lớn nhất có thể, đất của tu viện hay đất của nhà nơi bạn đang trú và chọn tất cả những chúng sanh ở đó làm cảnh. Vào lúc ấy, do định tâm của bạn, bạn sẽ trải nghiệm ánh sáng chói và lấp lánh. Với sự trợ giúp của ánh sáng đó khi bạn chọn một khu vực và lấy chúng sanh trong đó làm cảnh, bạn sẽ có khả năng thấy rõ ràng tất cả chúng sanh đó trong ánh sáng sáng rực đó. Khi bạn có thể thấy tất cả chúng sanh đó theo cách này thì bạn có thể bắt đầu tu tập năm loại rải lòng từ (*mettā*) không định rõ và bảy loại rải lòng từ (*mettā*) có định rõ. Tổng cộng 12 loại lòng từ (*mettā*). Trong từng loại này, bạn nên rải lòng từ (*mettā*) theo bốn cách:

i. Mong cho tất cả chúng sanh thoát khỏi những nguy hại.
ii. Mong cho tất cả chúng sanh thoát khỏi những khổ tâm.
iii. Mong cho tất cả chúng sanh thoát khỏi những khổ thân.
iv. Mong cho tất cả chúng sanh được an vui và hạnh phúc.

Do đó, bạn sẽ rải lòng từ (*mettā*) trong tổng cộng 12 x 4 = 48 cách.

Khi bạn rải lòng từ (*mettā*) theo cách này, bạn phải tu tập mỗi cách rải lòng từ (*mettā*) cho đến khi bạn đắc thiền thứ ba trước khi bạn chuyển sang cách kế tiếp. Những chúng sanh là cảnh của thiền lòng từ (*mettā*) nên được thấy rõ với ánh sáng từ định và trí. Khi bạn thành công trong việc rải lòng từ (*mettā*) trong bốn cách này đến tất cả chúng sanh rồi; tiếp tục đến loại kế bao gồm tất cả những vật có sự sống và rải lòng từ (*mettā*) đến các loại này theo cùng 4 cách. Theo cách này, bạn nên rải lòng từ (*mettā*) tăng dần đến năm loại chúng sanh.

Khi bạn chuyển sang bảy loại kế tiếp được xác định, nếu bạn đang rải lòng từ (*mettā*) đến tất cả người nữ, bạn sẽ có khả năng thấy, trong ánh sáng từ định của bạn, tất cả những người nữ trong phạm vi mà bạn đã xác định rải lòng từ (*mettā*) đến. Cũng vậy, khi bạn rải lòng từ (*mettā*) đến tất cả người nam, chư thiên, chúng sanh trong cõi thấp, v.v…, bạn sẽ có khả năng thấy tất cả người nam, chư thiên, chúng sanh trong cõi thấp, v.v…, trong khu vực bạn đã xác định rải lòng từ (*mettā*) đến. Bạn nên phát triển và tu tập theo cách này cho đến khi bạn trở nên thuần thục trong việc rải lòng từ (*mettā*) trong 48 cách này.

Khi bạn có thể làm như vậy, kế đến bạn tiến lên mở rộng phạm vi mà bạn đang rải lòng từ (*mettā*) đến cả tu viện hay cả nhà, cả làng, cả quận, cả bang, cả quốc gia, cả thế giới, cả hệ mặt trời, cả ngân hà và cả vũ trụ vô tận. Khi bạn mở rộng khu vực rải lòng từ (*mettā*), bạn nên tu tập từng cách một theo hết 48 cách của chúng, cho đến khi bạn đạt đến thiền thứ ba.

Sau đó, bạn sẽ sẵn sàng rải lòng từ (*mettā*) đến mười hướng.

Rải Lòng Từ Đến Mười Hướng

Rải lòng từ (*mettā*) đến 10 hướng gồm 48 cách cho mỗi hướng nhân cho 10 hướng thành 10 x 48 = 480 cách rải lòng từ (*mettā*). Khi chúng ta cộng 48 cách rải lòng từ (*mettā*) như đã dạy ở trên, tổng cộng chúng ta được 480 + 48 = 528 cách rải lòng từ (*mettā*).

Tu tập rải lòng từ (*mettā*) theo hướng thì bạn nên lấy tất cả chúng sanh trong toàn vũ trụ ở hướng Đông của bạn làm cảnh. Khi bạn có thể thấy họ trong ánh sáng từ định, rải lòng từ (*mettā*) đến họ theo 48 cách đã đề cập ở trên. Kế đến, bạn làm cùng cách ở hướng Tây và dần tăng lên trong tất cả những hướng khác.

Khi đã hoàn thành việc này, bạn cũng có thể tiếp tục rải lòng từ (*mettā*) theo cách đã trình bày trong *Kinh Mettā sutta*. (xem bên dưới)

Khi bạn đã hoàn thành phát triển, tu tập rải lòng từ (*mettā*) theo 528 cách, bạn sẽ biết cách rải lòng từ (*mettā*) phù hợp với những hướng dẫn của Đức Phật trong Trường Bộ (*Dīghā nikāya*) và trong những nơi khác và bạn cũng sẽ có khả năng trải nghiệm 11 lợi ích của tu tập lòng từ (*mettā*) mà Đức Phật đã dạy trong Tăng Chi Bộ (*Anguttara nikāya*).

"So mettāsahagatatena cetanā ekaṁ disaṁ pharitvā viharati, tathā dutiyaṁ, tathā tatiyaṁ, tathācatutthiṁ. Iti uddhamadho tiriyaṁ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantaṁ lokaṁ mettāsahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena avyāpajjhena pharitvā viharati."

"Vị ấy sống với tư câu hành với từ (mettā) tỏa khắp hướng thứ nhất, hướng thứ hai, hướng thứ ba, và hướng thứ tư. Do đó, vị ấy sống với tâm có từ (mettā) toàn thế gian, hướng trên, hướng dưới, chiều ngang, mọi nơi không trừ nơi nào, rộng lớn cao thượng, không giới hạn, không hận thù, và thoát khỏi khổ."

"Này chư Bhikkhu, khi tâm giải thoát, tư câu hành với từ (mettā) đã được trau dồi, đã được thực hành, đã được tu tập, đã làm phương tiện, đã làm nền tảng, đã thiết lập, đã củng cố, đã tích tập, mười một lợi ích có thể được mong đợi. Mười một ấy là chi? Ngủ an lạc, thức an lạc, mơ điềm lành, được loài người quí mến, được phi nhân quí mến, chư Thiên bảo hộ, lửa, chất độc và vũ khí không tấn công vị ấy, tâm của vị ấy dễ dàng được định, nét mặt sáng sủa và thanh thản, vị ấy tử không bối rối; nếu vị ấy chưa thâm nhập pháp của bậc cao, vị ấy sẽ sanh trong cõi Phạm thiên. (A.v,342)"

Mettānisaṁsa Suttaṁ

15.[paṭi. ma. 2.22; mi. pa. 4.4.6] "Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya yānīkatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāraddhāya ekādasānisaṃsā pāṭikaṅkhā. Katame ekādasa?

Sukhaṃ supati, sukhaṃ paṭibujjhati, na pāpakaṃ supinaṃ passati, manussānaṃ piyo hoti, amanussānaṃ piyo hoti, devatā rakkhanti, nāssa aggi vā visaṃ vā satthaṃ vā kamati, tuvaṭaṃ cittaṃ samādhiyati, mukhavaṇṇo vippasīdati, asammūḷho kālaṃ karoti, uttari appaṭivijjhanto brahmalokūpago hoti.

Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya yānīkatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāraddhāya ime ekādasānisaṃsā pāṭikaṅkhā''ti.

Mettā Sutta[1]

"143. Việc cần làm bởi vị thiện xảo trong việc thực hành, sau khi đã thấu hiểu về vị thế (Niết Bàn) an tịnh ấy là: có khả năng, ngay thẳng, chánh trực, dễ dạy, hòa nhã, và không ngã mạn thái quá.

144. Là người tự biết đủ, dễ cấp dưỡng, ít bận rộn công việc, và có lối sống nhẹ nhàng, có giác quan an tịnh, và chín chắn, không hỗn xược, không tham đắm theo các gia tộc.

145. Và không nên thực hành bất cứ điều gì nhỏ nhặt mà các bậc hiểu biết khác đã khiển trách. Mong rằng tất cả chúng sanh có được sự an lạc, có được sự an toàn. Mong rằng tất cả chúng sanh có bản thân được an lạc.

[1] Trích từ trang web https://www.tamtangpaliviet.net/VHoc/29/29-01-08.htm do Bikkhu Indacada biên dịch.

146. Bất cứ những chúng sanh nào dầu là: yếu hoặc mạnh (tất cả) không bỏ sót, (có thân hình) dài hoặc to lớn, trung bình hoặc ngắn, nhỏ bé hay mập.

147. Được nhìn thấy, hoặc không được nhìn thấy, cư ngụ ở nơi xa và không xa, đã được hiện hữu hoặc đang tầm cầu sự thành hình, mong rằng tất cả chúng sanh có bản thân được an lạc.

148. Người này không nên lường gạt kẻ khác, không nên khi dễ bất cứ người nào ở bất cứ nơi đâu. Do sự giận dữ, do ý tưởng bất bình, không nên mong mỏi sự khổ đau cho lẫn nhau.

149. Giống như người mẹ bảo vệ đứa con trai của mình, đứa con trai độc nhất, đến trọn đời, cũng như vậy, đối với tất cả các sanh linh, nên phát triển tâm ý vô hạn lượng.

150. Và tâm từ ái ở tất cả thế giới, nên phát triển tâm ý vô hạn lượng, bên trên, bên dưới, và chiều ngang, không bị ngăn trở, không thù oán, không đối nghịch.

151. Trong khi đứng, trong khi đi, hoặc khi đã ngồi xuống, hoặc trong khi nằm, cho đến khi nào sự buồn ngủ được xa lìa, nên chuyên chú vào niệm này, ở đây việc này được gọi là sự an trú cao thượng.

152. Và sau khi không đeo đuổi tà kiến, là người có giới, được thành tựu về nhận thức, sau khi xua đi sự thèm khát ở các dục, thì chắc chắn không đi đến thai bào lần nữa."

Phương pháp rải 'tâm câu hành với từ', hay lòng từ (*mettā*) theo *Mettā Sutta* là:

1. Mong cho tất cả chúng sanh được sung sướng (về thân).
2. Mong cho tất cả chúng sanh sống trong hòa bình.
3. Mong cho tất cả chúng sanh được hạnh phúc, vui tâm.
4. Chúng sanh nào, dù yếu hay mạnh, đều mong cho họ được an vui.
5. Chúng sanh nào, dù đã thấy hay chưa từng thấy, đều mong cho họ được an vui.
6. Chúng sanh nào, dù xa hay gần, đều mong cho họ được an vui.
7. Chúng sanh nào, dù sẽ tái tục hay sẽ không tái tục, đều mong cho họ được an vui.
8. Chúng sanh nào, dài, ngắn hay trung bình, đều mong cho họ được an vui.
9. Chúng sanh nào, lớn, nhỏ hay trung bình, đều mong cho họ được an vui.

10. Chúng sanh nào, mập, ốm hay trung bình, đều mong cho họ được an vui.
11. Mong cho tất cả chúng sanh đừng lừa gạt lẫn nhau
12. Mong cho tất cả chúng sanh đừng xem thường lẫn nhau dù là điều chi ở bất cứ nơi đâu
13. Mong cho tất cả chúng sanh đừng hại lẫn nhau vì ác ý hay ganh ghét

Tu Tiến Lòng Bi[1] (*Karuṇā bhāvana*)

Nếu bạn đã tu tiến thiền lòng từ (*mettā*) như đã trình bày ở trên rồi, sẽ không khó khi bạn tu tập lòng bi (*karuṇā*) làm cảnh của thiền. Nếu bạn muốn tu tập lòng bi, trước tiên bạn nên chọn một chúng sanh đang chịu khổ, người có cùng giới tính với bạn, đang sống, xem lại sự khổ của vị ấy, và khơi dậy lòng bi đối với vị ấy.

Trước tiên, bạn nên tu tập biến xứ (*kasiṇa*) trắng cho đến thiền thứ tư, đến khi ánh sáng từ định của bạn sáng chói và mạnh. Với ánh sáng đó, bạn quán thấy rõ chúng sanh mà bạn chọn làm cảnh đang chịu khổ. Khi bạn có thể thấy chúng sanh ấy qua ánh sáng từ định của bạn, trước tiên bạn nên tu tập phát triển thiền lòng từ (*mettā*) đối với người ấy và nhập vào thiền. Sau khi xuất khỏi thiền lòng từ (*mettā*) mà vẫn giữ cảnh người

[1] mong muốn chúng sanh cho khỏi khổ

đang chịu khổ đó làm cảnh, bạn nên tu tập lòng bi (*karuṇā*), "Mong cho người này được thoát khỏi khổ" (*ayam sappuriso dukkhā muccatu*). Bạn nên lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi bạn đắc thiền thứ nhất, thứ hai, thứ ba, và năm pháp thuần thục của mỗi thiền. Sau đó, bạn nên tu tập lòng bi (*karuṇā*) theo cách tương tự đã dùng để tu tập lòng từ (*mettā*) đối với một người mà bạn thích, một người trung lập, và một kẻ thù. Bạn nên tu tập tất cả từng cách này cho đến thiền thứ ba trong mỗi trường hợp.

Để tu tập lòng bi (*karuṇā*) đối với những chúng sanh an vui và không khổ theo một cách rõ ràng, trước tiên bạn nên xem lại tất cả chúng sanh phàm phu không thoát khỏi khả năng tái tục trong những cõi khổ. Vì những ác nghiệp mà họ đã thực hiện trong khi lang thang trong vòng luân hồi. Chừng nào họ còn chưa thoát khỏi mối nguy của sự tái tục trong cõi khổ, tất cả chúng sanh vẫn là đối tượng phải hứng chịu những quả của những ác nghiệp đó. Vì vậy, tất cả chúng sanh đều là đối tượng cho pháp bi (*karunā*), vì họ không thoát khỏi những khổ già, khổ bịnh và khổ chết.

Khi bạn đã hoàn thành việc này, bạn nên tu tập lòng bi (*karuṇā*) theo cách tương tự như cách tu tập lòng từ (*mettā*) đối với bốn dạng chúng sanh: Tự thân, một

người mình thích, một người trung lập và một kẻ thù. Kế đến, phá vỡ ranh giới giữa những cá thể, bạn tu tập lòng bi (*karuṇā*) cho đến thiền thứ ba trong mỗi trường hợp.

Sau đó bạn nên tu tập 132 cách rải tâm câu hành với bi hay lòng bi (*karunā*) gồm: 5 loại không xác định, 7 loại xác định và 120 hướng [5 + 7 + (10 x 12 = 120) = 132] giống như đã dùng trong tu tập thiền lòng từ (*mettā*).

Tu Tiến Lòng Tùy Hỷ (*Muditā bhāvana*)

Để tu tiến thiền tùy hỷ (*muditā*), trước tiên bạn nên chọn một người cùng giới tính còn sống và hạnh phúc, và một người mà bạn rất thích và thân thiết. Chọn một người vui vẻ nếu họ làm bạn vui mừng.

Kế đến, bạn nên tu tập biến xứ trắng cho đến thiền thứ tư. Khi ánh sáng từ định sáng chói và mạnh, bạn nên quán xét chúng sanh, người mà bạn đã chọn, bằng ánh sáng đó. Khi có thể thấy chúng sanh ấy với ánh sáng từ định, trước tiên, bạn tu tập thiền lòng từ (*mettā*) đối với người ấy và nhập vào thiền. Sau khi xuất khỏi thiền lòng từ (*mettā*), bạn nên tu tập thiền lòng bi (*karuṇā*). Kế đến xuất khỏi thiền ấy, bạn lấy người đó làm cảnh và tu tập lòng tùy hỷ (*muditā*): “Mong cho chúng sanh

này không xa lìa sự thịnh vượng mà vị ấy đang có." Tu tập pháp này lặp đi lặp lại cho đến khi bạn đắc thiền thứ ba.

Sau đó, tu tập lòng tùy hỷ (*muditā*) theo cùng cách đối với một người bạn thích, một người trung lập và một kẻ thù cho đến khi bạn có khả năng loại trừ ranh giới giữa những cá thể. Kế đến, lấy tất cả chúng sanh trong vũ trụ vô tận là cảnh tu tập pháp tùy hỷ theo 132 cách, gồm có: 5 loại không xác định, 7 loại xác định và 120 hướng [5 + 7 + (10 x 12 = 120) = 132].

Tu Tiến Lòng Xả (*Upekkhā bhāvana*)

Để tu tiến lòng xả (*upekkhā*), trước tiên bạn nên tu tập biến xứ (*kasiṇa*) trắng đến thiền thứ tư, rồi chọn một người trung lập, cùng giới tính, còn sống, và tu tập pháp từ, bi và tùy hỷ, mỗi pháp đều tu tập cho đến thiền thứ ba đối với người ấy. Xuất khỏi thiền thứ ba, bạn nên xem lại những bất lợi của ba phạm trú ưa thích nhất của họ, ưa và ghét, phấn khởi và vui. Rồi bạn nên xem lại 'thiền thứ tư' dựa trên xả và định. Kế tiếp chọn một người trung lập bình thường làm cảnh, bạn nên tu tập xả đối với vị ấy bằng cách nghĩ: Chúng sanh này chính là người thừa kế nghiệp của họ.

Với sự trợ giúp của thiền thứ ba của từ (*mettā*), bi (*karuṇā*), và tùy hỷ (*muditā*), bạn không nên chờ lâu để tu tập thiền lòng xả (*upekkhā*) đối với một người bạn thích, một người bạn rất thích, một kẻ thù. Kế đến, bạn nên tu tập thiền lòng xả (*upekkhā*) lặp đi lặp lại với tự thân, một người bạn thích, một người trung lập, một kẻ thù, cho đến khi bạn đã loại trừ được ranh giới giữa những cá thể. Sau đó lấy tất cả chúng sanh trong vũ trụ vô biên làm cảnh tu tập pháp xả (*upekkhā*) theo 132 cách, gồm có: 5 loại không xác định, 7 loại xác định và 120 hướng [5 + 7 + (10 x 12 = 120) = 132].

TÙY NIỆM ÂN ĐỨC PHẬT (*BUDDHĀNUSSATI*)

Có chín ân đức của Đức Phật có thể được dùng để tu tập thiền này theo cách thức Pāli đã được nêu trong Kinh.

Itipi so Bhagavā Arahaṃ Sammāsambuddho Vijjācaranasampanno Sugato Lokavidū Anuttaro purisadammasārathi Satthādevamanussānaṃ Buddho Bhagavāti.

Dịch là:

1. **Arahaṃ** (Ứng cúng) Bậc vô thượng đã đoạn tận những 'danh pháp' phiền não là bậc đáng được cung kỉnh.
2. **Sammāsambuddho** (Chánh biến tri) Ngài đã tự đạt sự giác ngộ toàn hảo.
3. **Vijjācarana sampanno** (Minh hạnh túc) Ngài là bậc toàn hảo về trí và tu tập giới.
4. **Sugato** (Thiện thệ) Ngài chỉ nói những điều lợi ích và sự thật.
5. **Lokavidū** (Thế gian giải) Ngài biết thế gian.

6. **Anuttaro purisadammasārathi** (Vô thượng sĩ, điều ngự trượng phu) Ngài là bậc vô thượng, bậc chỉ đường cho chúng sanh dễ dạy.
7. **Satthādevamanussānaṃ** (Thiên nhân sư): Ngài là thầy của chư thiên và nhân loại.
8. **Buddho** (Phật) Ngài là bậc toàn giác.
9. **Bhagavā** (Thế tôn) Ngài là bậc phước lớn nhất, sở hữu quả của những thiện nghiệp đã tạo.

Để dạy thiền này, chúng tôi sẽ cho một ví dụ cách dùng ân đức thứ nhất, 'Arahaṃ' để tu tập định. Từ Pāḷi 'Arahaṃ' có năm nghĩa theo *Visuddhimagga*, đó là:

i/ Ngài đã hoàn toàn đoạn trừ không còn dư sót những phiền não và thói quen của những khuynh hướng. Điều làm ngài tách biệt khỏi chúng sinh. Buddho là bậc đáng cung kỉnh, Arahanta.

ii/ Vì Ngài đã cắt đứt tất cả những phiền não bằng thanh kiếm đạo Arahanta, Buddha là bậc đáng cung kỉnh, Arahanta.

iii/ Vì ngài đã bẻ gãy bánh xe 'Liên quan tương sinh' bắt đầu bằng vô minh và ái, Buddha là bậc đáng cung kỉnh, Arahanta.

iv/ Vì ân đức giới, định, tuệ vô song của ngài là dạng tôn kính cao nhất trong hàng chư Phạm thiên, chư

thiên và loài người, do đó Buddha là bậc đáng cung kỉnh, Arahanta.

v/ Bởi vì Ngài không thực hiện bất cứ thân, khẩu, ý ác nào dù trong chỗ khuất khi không bị thấy bởi bất cứ ai, Buddha là bậc đáng cung kỉnh, Arahanta.

Do đó, để tu tập thiền này, trước tiên bạn nên nhớ năm nghĩa này, biết tại sao Buddha là một Arahanta và học những nghĩa này cho thành thạo để bạn có thể đọc đi đọc lại.

Nếu bạn mong muốn tu tập thiền này, trước tiên bạn nên thiết lập tâm của bạn vào 'thiền thứ tư' lần nữa dựa trên biến xứ (*kasiṇa*) trắng hay dựa trên niệm theo hơi thở. Với sự trợ giúp của ánh sáng sanh do định ấy trợ, bạn nhận ra hình ảnh Phật mà bạn đã từng thấy trước đây với lòng quý mến và tôn kính. Dùng ảnh mà bạn nhận ra đó làm cảnh để tu tập định. Khi bạn có thể thấy rõ ảnh một Đức Phật Buddha thật trong tưởng, tiếp tục quán sát ảnh ấy.

Nếu trong kiếp quá khứ bạn có đủ phước lành đã từng được gặp chính Đức Phật Buddha, bạn có thể sẽ thấy hình ảnh của Đức Phật thật sinh khởi trong tâm bạn. Vì thế, bạn nên bắt đầu chú tâm đến ân Đức Phật; không chỉ ảnh Phật. Nếu bậc tu tiến cố gắng hình dung

ảnh Phật mà một ảnh thật của Đức Phật không sanh khởi thì đơn giản chỉ tưởng về ảnh Phật ấy mà bạn từng nhớ là Phật thật và cố gắng niệm theo ân đức của Đức Phật trong sự liên quan đó. Bạn có thể chọn bất cứ nghĩa nào trong năm nghĩa của Arahaṁ mà bạn thích nhất ở trên, lấy nghĩa đó làm cảnh và niệm theo lặp đi lặp lại ân đức Arahaṁ, Arahanta.

Khi định của bậc tu tiến phát triển và trở nên mạnh hơn, ảnh của Đức Phật sẽ mất và tâm của vị ấy chắc chắn an định theo ân đức mà vị ấy đã chọn. Khi tâm vẫn định và yên với ân đức ấy làm cảnh khoảng một giờ đồng hồ, kế đến bạn nên quán xét và xem lại những chi thiền có hiện diện hay không. Trong trường hợp này, thiền ở đây có thể chỉ là cận thiền. Bậc tu tiến cũng có thể tu tập những ân đức khác của Đức Phật theo cách tương tự và tu tập để đạt năm pháp thuần thục liên quan đến thiền này.

THIỀN NIỆM THEO TỬ THI GHÊ TỞM
(ASUBHA - BẤT TỊNH)

Để tu tiến thiền dựa trên sự bất tịnh của tử thi, bạn nên bắt đầu bằng việc tái lập hay nhập vào định của 'thiền thứ tư' dùng biến xứ trắng hay niệm theo hơi thở. Khi ánh sáng do định trợ sanh khởi được sáng chói, trong suốt và chiếu sáng khu vực xung quanh bạn thì bạn nên dùng tử thi ghê tởm nhất có cùng giới tính như bạn mà bạn đã từng thấy trước đó làm cảnh. Cố gắng hình dung tử thi ấy trong ánh sáng từ định của bạn. Cố gắng thấy tử thi đó với sự trợ giúp của ánh sáng chính xác như bạn thấy trước đó. Khi bạn có khả năng thấy rõ theo cách này, kế đến xem nó theo cách ghê tởm nhất có thể và yên lắng, định tâm của bạn theo sự ghi nhận nó là ghê tởm, ghê tởm (*paṭikūla, paṭikūla*).

Khi bạn có khả năng định tâm của bạn vững chắc theo cảnh đề mục tử thi khoảng một hay hai giờ, bạn sẽ trải nghiệm một sự thay đổi từ *uggahanimitta* sang *paṭibhāganimitta*.

Uggahanimitta là ấn tướng được nhận ra giống như tử thi mà bạn từng thấy bằng mắt của bạn.

Uggahanimitta xuất hiện là một ấn tướng ghê tởm, đáng sợ và kinh khủng, nhưng *paṭibhāganimitta* xuất hiện là một người nam với những chi to lớn đang nằm sau khi ăn no.

Bạn nên chú ý đến *paṭibhāganimitta* đó là ghê tởm, ghê tởm (*paṭikūla, paṭikūla*) lặp đi lặp lại và khi tâm của bạn trụ cố định theo cảnh ấy khoảng một hay hai giờ đồng hồ thì những chi thiền trở nên rõ ràng. Khi những chi thiền trở nên rõ ràng, đó là thiền thứ nhất. Tiếp tục tu tập theo cách này và phát triển năm pháp thuần thục của thiền này.

TÙY NIỆM SỰ CHẾT

Theo Kinh Đại Niệm Xứ - *Mahāsatipaṭṭhāna sutta* Pāḷi và chú giải Visuddhimmaga, tùy niệm sự chết có thể được tu tập dựa trên một tử thi mà bạn từng thấy trước đó. Cho nên để tu tập tùy niệm sự chết, lần nữa, bạn nên nhập vào định của thiền thứ nhất dựa trên hình ảnh một tử thi bất tịnh. Khi bạn đã đạt thiền thứ nhất mà dùng tử thi bên ngoài làm cảnh, bạn nên xem lại rằng "thân tôi đây cũng là một thứ cũng phải chết. Thật vậy, nó sẽ chết giống như vầy. Nó không thể thoát khỏi thành như vậy." Bằng cách giữ tâm định và niệm bản chất sự chết của tự thân, bạn sẽ thấy cảm giác gấp rút (*saṁvega*) (phải tu tiến) nảy sinh. Khi tuệ ấy hiện diện trong bạn, bạn sẽ chắc chắn thấy thân của chính bạn là một tử thi đáng ghê tởm, rồi nhận thấy rằng mạng quyền (*jīvitindriya*) đã bị cắt đứt trong ảnh từ tử thi của bạn. Bạn nên tiếp tục thiền và định tâm theo cảnh của mạng quyền (*jīvitindriya*) bị cắt đứt đó. Trong khi chăm chú trên đó, bạn nên ghi nhận:

1. Tôi chắc chắn sẽ chết, mạng sống là vô thường (*maraṇaṁ me dhuvaṁ, jīvitaṁ me adhuvaṁ*).
2. Tôi chắc chắn sẽ chết (*maraṇaṁ me bhavissati*).

3. Mạng sống của tôi sẽ kết thúc bằng sự chết (*maraṇpariyosanaṁ me jīvitaṁ*).
4. Chết, chết (*maraṇaṁ, maraṇaṁ*).

Dùng bất cứ cách nào trong những cách trên mà bạn thích làm và chú ý ghi nhận nó bằng bất cứ ngôn ngữ nào. Bạn nên ra sức tinh cần tu tập cho đến khi an định theo cảnh tử thi trong ảnh của chính bạn khoảng một hay hai giờ. Khi bạn có thể làm điều này, bạn sẽ thấy năm chi thiền sanh, nhưng với đề mục thiền này, bạn chỉ có thể đắc cận định.

Bốn đề mục thiền vô lượng như từ (*mettā*), tùy niệm ân đức Phật, thiền tử thi, tùy niệm tử, được gọi là bốn thiền bảo hộ, vì chúng có thể bảo vệ thiền sinh khỏi những nguy hại khác nhau. Với lý do này, bốn thiền này xứng đáng được học và tu tập trước khi tiến lên tu tập pháp quán.

Trong Kinh Meghiya (Ang.3,169) có nêu rằng:

"Để đoạn tận tham, thiền bất tịnh nên được tu tập. Để đoạn tận sân, thiền lòng từ nên được tu tập. Và niệm theo hơi thở nên được tu tập để cắt đứt những ý nghĩ lan man."

Theo kinh này, thiền bất mỹ có thể được xem là vũ khí tốt nhất để nhổ bỏ tham ái. Nếu bạn dùng một tử thi làm đề mục và tu tập thiền dựa trên đó, như đã dạy ở trên, nó được gọi là tử thi bất tịnh (*aviññāṇaka asubha*). Dùng 32 thân phần của chúng sanh có sự sống và chú ý vào sự bất tịnh của chúng như đã dạy trong Kinh Gīrimānanda (Ang.3,343) gọi là bất mỹ trên thân có sự sống (*saviññāṇaka asubha*). Cả hai dạng thiền bất tịnh này, dù dựa trên một tử thi của vật có sự sống hay không có sự sống, là vũ khí để nhổ bỏ tham ái.

Tu tập phát triển lòng từ (*mettā*) có thể được xem là vũ khí tốt nhất để nhổ bỏ sân, và niệm theo hơi thở có thể được xem là vũ khí tốt nhất cho việc loại trừ những ý nghĩ lan man.

Cho nên, nếu tham ái sanh khởi trong một thiền sinh, vị ấy nên tu tập phát triển thiền bất mỹ. Nếu sân sanh khởi và trở nên mạnh mẽ, vị ấy nên tu tập phát triển lòng từ (*mettā*). Khi thiền cùng tín giảm và tâm bị u tối, thiền sinh nên dùng tùy niệm ân đức Phật. Khi thiếu cảm giác gấp rút và vị ấy cảm thấy chán nản không muốn phấn đấu và hành thiền thì vị ấy nên tu tập niệm tử.

PHƯƠNG PHÁP TU TẬP THIỀN BỐN ĐẠI GIỚI
(*MAHĀ DHĀTU*)

Theo văn bản Pāḷi có hai cách, vắn tắt và chi tiết, cho việc tu tập thiền bốn đại giới (*dhātu*). Phương pháp vắn tắt sẽ được giải thích ở đây dành cho những người tuệ nhanh, và phương pháp chi tiết là dành cho những người gặp khó với phương pháp tóm tắt.

Đức Phật đã dạy phương pháp vắn tắt trong Kinh Mahāsatipaṭṭhāna:

"Một bhikkhu quán về thân này dù trong oai nghi nào là chỉ gồm những đại giới, đó là, có trong thân này chỉ là địa giới, thủy giới, hỏa giới, và phong giới".

Visudhmagga giải thích thêm:

Cho nên, trước tiên bậc tuệ nhanh, người muốn tu tập thiền này v.v… Vị ấy nên chú ý đến toàn bộ sắc thân của vị ấy và nhận biết rõ những giới (*dhātu*) theo cách này, *"trong thân này, những chi là cứng, thô, nhám là địa giới, những chi là chảy hay kết dính là thủy giới, những chi làm cho chín hay nhiệt đó là hỏa giới, những chi đẩy hay nâng đỡ là phong giới. Và vị ấy nên chú ý đến*

nó, quán xét lặp đi lặp lại địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới chỉ là những giới (dhātu)[1], không là chúng sanh, không là linh hồn". Khi vị ấy thực hành tinh cần theo cách này không lâu trước khi định sanh với vị ấy, là pháp cần được củng cố bởi hiểu rằng làm sáng tỏ các giới là lối vào duy nhất để thấy 'không đạt đến sự hợp nhất', do mỗi pháp có thực tính riêng của nó làm cảnh.

Hoặc nữa, có bốn thân phần này đã được đề cập bởi trưởng lão Sāriputta nhằm để chỉ sự vắng mặt của bất cứ chúng sanh có sự sống trong bốn đại giới đầu, vì vậy, "khi một khoảng không được bao bọc bằng xương, gân, thịt và da được gọi bằng thuật ngữ 'sắc thân' (*rūpa*) (M.1.p.190), và vị ấy nên phân tích mỗi pháp này, tách rời chúng theo cách đã được nêu trên: "Trong những thực tính này, những pháp chi cứ v.v… làm cảnh" (vsm.XI, 43)

Phương pháp đã dạy tại Pa Auk Tawya là nhận biết rõ trong toàn thân:

1. Địa giới = cứng, nhám, nặng, mềm, mịn, nhẹ.
2. Thủy giới = chảy, kết dính.
3. Hỏa giới = nóng, lạnh.
4. Phong giới = nâng đỡ, đẩy.

[1] 'Dhātu' nghĩa là 'giới' hay là những pháp tự trì trạng thái.

Sáu trạng thái thuộc về địa giới có thể được tìm thấy trong Dhammasaṅganī (p.170, para.647). Trong Pāḷi là: *Kakkhaḷaṁ, mudukaṁ, saṇhaṁ, pharusaṁ, garukaṁ, lahukaṁ*.

Những từ Pāḷi về trạng thái của thủy, hỏa, phong lần lượt là:

Thủy: *paggharana, abandhana hay saṅgaha*
Hỏa: *uṇha, sita*
Phong: *vitthambhaṇa, samudiraṇa* (chức năng).

Muốn thực hành thiền này, bạn bắt buộc phải bắt đầu bằng việc học nhận biết rõ tất cả từng trạng thái trong mười hai trạng thái của bốn giới, từng pháp một. Thông thường, người mới bắt đầu phải được dạy những trạng thái dễ nhận biết rõ trước và để những trạng thái khó nhận biết rõ sau. Chúng thường được dạy theo thứ tự này: đẩy, cứng, nhám, nặng, nâng đỡ, mềm, mịn, nhẹ, nóng, lạnh, kết dính, chảy. Mỗi trạng thái phải được phân tích nhận biết rõ trước ở một nơi trong thân và kế đến phải được thử nghiệm để nhận biết rõ khắp toàn thân.

1. Để nhận biết rõ trạng thái đẩy, bạn có thể bắt đầu bằng việc tỉnh giác qua cảm giác xúc chạm, nhấn vào giữa đầu khi bạn thở vào. Khi bạn có thể nhận biết rõ

trạng thái đẩy ở đó, bạn nên chuyển sự tỉnh giác của bạn đến phần khác của thân gần bên nơi đó và tìm nó lần nữa ở đó. Theo cách này, bạn sẽ dần dần có khả năng nhận biết rõ trạng thái đẩy trước tiên ở đầu, kế đến ở cổ, thân của cơ thể, cánh tay, chân và bàn chân. Bạn phải làm như vậy lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi nào bạn đặt sự tỉnh giác trong thân bạn; có thể thấy biết rõ trạng thái đẩy một cách dễ dàng.

Nếu trạng thái đẩy của hơi thở phía sau cổ họng không dễ nhận biết rõ thì tinh cần tỉnh giác nhận biết rõ trạng thái đẩy lúc ngực giãn, phồng ra khi thở hay lúc bụng lay chuyển. Nếu những phần này không rõ thì tinh cần nhận biết rõ nhịp đập lúc tim co bóp hay bất cứ gì khác không rõ ràng dưới dạng đẩy. Khi nào có trạng thái lay động thì khi ấy cũng có trạng thái đẩy. Khi bắt đầu, bạn phải tiếp tục tu tập phát triển trí tuệ của bạn từ từ, để từ đó, bạn có thể nhận biết rõ trạng thái đẩy khắp thân. Ở vài chỗ sẽ được nhận biết rõ ràng và ở những chỗ khác thì khó biết rõ, vi tế, nhưng trạng thái đẩy thực sự hiện diện khắp toàn thân.

2. Khi nào bạn hài lòng rằng bạn có thể làm điều này, kế đến, bạn tinh cần nhận biết rõ trạng thái cứng. Bắt đầu bằng việc nhận biết rõ trạng thái cứng nơi răng. Cắn răng của bạn vào nhau và cảm giác chúng cứng ra

sao. Nới lỏng việc cắn và cảm giác độ cứng của răng. Sau khi bạn có thể cảm giác độ cứng, kế đến tinh cần nhận biết rõ trạng thái cứng khắp thân theo một hệ thống từ đầu đến bàn chân, như bạn đã dùng để nhận biết rõ trạng thái đẩy. Lưu ý là không cố ý làm cho thân căng.

Khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái cứng khắp thân, kế đến lần nữa tìm trạng thái đẩy khắp thân. Luân phiên giữa hai trạng thái đẩy và cứng, lặp đi lặp lại, nhận biết rõ cả hai trạng thái đẩy khắp thân và kế đến trạng thái cứng khắp thân, từ đầu đến bàn chân. Lặp lại tiến trình này nhiều lần cho đến khi bạn hài lòng rằng bạn có thể làm việc ấy.

3. Khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái đẩy và cứng, kế đến tinh cần nhận biết rõ trạng thái thô ráp, nhám. Cọ xát lưỡi của bạn lên mép răng của bạn và bạn sẽ cảm giác sự thô ráp, nhám, hay chà bàn tay của bạn lên da của cánh tay kia của bạn và bạn sẽ cảm giác sự thô ráp, nhám. Bây giờ tinh cần nhận biết rõ sự thô ráp khắp toàn thân theo một hệ thống như trên. Nếu bạn không thể cảm giác sự thô ráp, nhám thì nhìn vào trạng thái đẩy và cứng lần nữa và bạn có thể nhận biết rõ cùng với chúng. Khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái thô ráp, nhám thì tiếp tục lặp đi lặp lại nhận biết rõ cả ba trạng

thái đẩy, cứng, nhám, từng pháp một khắp thân thể từ đầu đến bàn chân.

4. Khi bạn hài lòng rằng có thể nhận biết rõ ba trạng thái này, kế đến tìm trạng thái nặng khắp thân. Bắt đầu bằng việc đặt một bàn tay lên trên bàn tay còn lại trên đùi của bạn và bạn sẽ cảm giác bàn tay phía trên nặng, hoặc bạn có thể cảm giác sự nặng của đầu bằng việc cúi đầu về phía trước. Tiếp tục tu tập một cách hệ thống cho đến khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái nặng khắp thân thể. Kế đến bạn nên tiếp tục tìm bốn trạng thái đẩy, cứng, nhám, và nặng tuần tự khắp thân thể.

5. Khi bạn hài lòng rằng có thể nhận biết rõ bốn trạng thái này, kế đến tìm trạng thái chống, chịu, nâng đỡ khắp thân thể. Bắt đầu bằng việc làm thư giãn, chùng lưng để cho thân bạn cúi về phía trước, kế đến làm cho thân bạn thẳng, giữ thân ngay và thẳng đứng. Kềm tức là giữ thân thẳng, yên, và thẳng đứng là chịu, chống đỡ. Tiếp tục tu tập có hệ thống cho đến khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái chịu, chống đỡ khắp thân từ đầu đến bàn chân. Nếu bạn gặp khó trong việc nhận biết rõ trạng thái chống, chịu này, thì bạn có thể tinh cần nhận biết rõ trạng thái chống, chịu cùng với trạng thái cứng thì điều này có thể làm cho dễ nhận biết rõ trạng thái chống, chịu. Khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái

chống, chịu dễ dàng, bạn nên tìm trạng thái đẩy, cứng, nhám, nặng và chống, chịu khắp thân.

6. Khi bạn có thể nhận biết rõ năm trạng thái này, kế đến tìm trạng thái mềm bằng việc ấn lưỡi của bạn áp vào mặt trong của môi bạn để cảm giác sự mềm của nó. Tiếp tục tu tập theo hệ thống cho đến khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái mềm khắp thân. Bạn nên làm chùng, thư giãn thân của bạn và tiếp tục tu tập theo hệ thống cho đến khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái mềm khắp thân. Bây giờ, bạn có thể tìm trạng thái đẩy, cứng, nhám, nặng, chống và mềm khắp thân.

7. Tìm trạng thái mịn, mượt bằng cách làm ướt môi của bạn và cọ xát lưỡi của bạn từ bên này qua bên kia. Kế đến, tu tập như trên cho đến khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái mịn, mượt khắp thân, và kế đến tìm bảy trạng thái khắp thân, từng pháp một.

8. Tìm trạng thái nhẹ bằng cách nâng một ngón tay lên xuống và cảm giác tính nhẹ của nó. Tu tập cho đến khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái nhẹ khắp thân, và kế đến tìm tám trạng thái như đã giải thích ở trên.

9. Kế đến tìm trạng thái nóng (hay ấm) khắp thân. Điều này thường rất dễ làm. Bây giờ, bạn có thể nhận biết rõ chín trạng thái.

10. Kế đến tìm trạng thái lạnh bằng cách cảm nhận tính lạnh của hơi thở lúc nó đi vào lỗ mũi và kế đến nhận biết rõ theo hệ thống khắp thân. Bây giờ, bạn có thể nhận biết rõ mười trạng thái.

Lưu ý: Mười trạng thái trên đều được nhận biết rõ trực tiếp qua cảm giác xúc chạm, nhưng hai trạng thái cuối, chảy và kết dính được biết bằng cách suy ra dựa trên mười trạng thái khác. (Đó là lý do để dạy chúng sau).

11. Để nhận biết rõ trạng thái kết dính, cần tỉnh giác nhận biết rõ thân được gắn kết lại với nhau bằng da, thịt và gân ra sao. Máu được giữ bên trong bởi da, như nước trong một cái bong bóng. Không có sự kết dính, thân sẽ rã thành những mảnh nhỏ và những hạt rời rạc. Lực hút của trái đất giữ thân thể dính vào quả địa cầu cũng là sự kết dính. Tu tập pháp này như trên.

12. Nhận biết rõ trạng thái chảy, bắt đầu bằng việc tỉnh giác nhận biết rõ trước sự chảy nước miếng trong miệng, sự chảy của máu qua những mạch máu, luồng khí vào phổi, hay luồng nhiệt nóng khắp thân thể. Tu tập pháp này như trên.

Nếu bạn cảm thấy khó trong việc cố gắng nhận biết rõ trạng thái chảy hay kết dính lại, thì trước tiên bạn

nên nhận biết rõ mười thực tính đầu lặp đi lặp lại, từng thực tính một, khắp toàn thân. Khi bạn trở nên thuần thục trong việc này, bạn sẽ thấy rằng trạng thái thực tính kết dính lại cũng trở nên rõ ràng với bạn. Nếu trạng thái thực tính kết dính lại không được rõ ràng thì chỉ chú tâm lặp đi lặp lại vào thực tính đẩy và cứng. Cuối cùng bạn sẽ cảm giác là nếu toàn thân bị quấn trong cuộn dây, thì bạn có thể nhận biết rõ đây là thực tính kết dính lại. Nếu thực tính chảy không được rõ ràng thì chú tâm vào thực tính lạnh, nóng, hay đẩy cùng nhau và bạn sẽ có thể nhận biết rõ thực tính chảy.

Khi bạn có thể nhận biết rõ tất cả mười hai trạng thái này rõ ràng khắp toàn thân từ đầu đến bàn chân, bạn sẽ tiếp tục nhận biết rõ chúng lặp đi lặp lại theo cùng thứ tự này. Khi bạn hài lòng rằng bạn có thể làm điều này, bạn nên bố trí lại thứ tự đã nêu trên, đó là: Cứng, thô, nặng, mềm, mịn mượt, nhẹ, chảy, kết dính, nóng, lạnh, chịu chống đỡ, đẩy. Tiếp tục dùng thứ tự này và tinh cần nhận biết rõ từng trạng thái một, từ đầu đến bàn chân. Bạn nên tinh cần tu tập pháp này cho đến khi bạn có thể nhận biết rõ một cách nhanh chóng, thậm chí đến ba vòng trong một phút.

Trong lúc đang tu tập theo cách này, đối với một vài thiền sinh, những sắc đại giới (*dhātu*) sẽ không được

quân bình và có thể một vài giới (*dhātu*) có khuynh hướng trở nên quá mức, không kham nổi. Đặc biệt, trạng thái cứng, nóng và đẩy có thể trở nên mạnh quá mức. Nếu điều này xảy ra, bạn nên chú ý hơn vào thực tính trái ngược của thực tính đang quá mức, trội và tiếp tục tu tập định theo cách đó. Điều này sẽ giúp quân bình những giới (*dhātu*) trở lại và đó là mục tiêu cho việc dạy mười hai trạng thái. Khi các giới được quân bình thì thiền sinh dễ đạt đến định.

Để quân bình các giới (*dhātu*), thiền sinh dùng những đôi đối lập là: cứng và mềm, thô và mịn, nặng và nhẹ, chảy và kết dính, nóng và lạnh, chống và đẩy.

Nếu một giới (*dhātu*) trong những đôi này vượt trội, quân bình nó bằng cách chú ý vào thực tính đối lập của nó. Ví dụ, nếu thực tính chảy quá mức thì chú ý hơn vào thực tính kết dính, hoặc nếu thực tính chống quá trội thì chú ý hơn vào thực tính đẩy. Tất cả còn lại có thể xem xét theo cách tương tự.

Bây giờ, bạn trở nên thuần thục trong việc nhận biết rõ mười hai trạng thái khắp toàn thân và những trạng thái trở nên rõ ràng. Bạn nên ghi nhận cùng một lúc sáu trạng thái nhận biết đầu tiên là địa giới (*paṭhavī dhātu*), cùng một lúc nhận biết rõ hai trạng thái kế là thủy giới

(*āpo dhātu*), hai thực tính kế là hỏa giới (*tejo dhātu*), và hai thực tính cuối là phong giới (*vāyo dhātu*). Bạn nên tiếp tục nhận biết rõ là đất, nước, lửa, gió (địa, thủy, hỏa và phong giới) để tĩnh tâm và đạt đến định. Bạn nên tiếp tục nhận biết rõ những giới (*dhātu*) này lặp đi lặp lại hàng trăm, hàng ngàn, hay hàng triệu lần.

Tại thời điểm này, một phương pháp tốt được dùng là nhìn tổng quát về thân tất cả một lần và tiếp tục quán bốn giới (*dhātu*) để giữ tâm an và định, bạn nên chuyển sự tỉnh giác từ một thân phần sang thân phần khác như trước, nhưng thay vì nhìn tổng quát về thân. Thường thì tốt nhất là nhìn tổng quát từ phía sau vai. Cũng có thể nhìn từ phía sau đầu xuống, nhưng điều này có thể dẫn đến sự căng thẳng và mất quân bình của những giới (*dhātu*) đối với một vài thiền sinh.

Phụ chú giải *Visuddhimagga* cũng hướng dẫn tu tập định bằng cách chú ý theo mười điều sau: theo thứ tự, không quá nhanh, không quá chậm, tránh phóng dật, vượt qua pháp chế định, loại trừ những chi không rõ ràng, thấy biết rõ những trạng thái và tu tập theo *Adhicitta sutta, Anuttarasitibhava sutta,* và *Bojjhaṅga sutta.*

1. Theo thứ tự = *Anupubbato.*

Thứ tự chỉ cho thứ tự mà Đức Phật đã dạy, đó là địa, thủy, hỏa, và phong.

2. Không quá nhanh = *nātisighato.*

3. Không quá chậm = *nātisanikato.*
   Nếu bạn ghi nhận quá nhanh thì bốn giới (*dhātu*), là cảnh của thiền này, sẽ không được thấy một cách rõ ràng. Nếu bạn ghi nhận quá chậm, bạn sẽ không đạt đến điểm cuối của thiền.

4. Tránh phóng dật = *vikkhepapaṭibāhanato*
   Bạn phải chắc chắn chỉ giữ tâm khắn khít với cảnh hay đề mục của thiền bốn đại giới (*dhātu*) và không để cho tâm trôi đi ra ngoài, lạc đến những cảnh khác.

5. Vượt qua pháp chế định = *paññattisamatikkamanato*
   Bạn không chỉ nên niệm, "địa, thủy, hỏa, phong", mà tỉnh giác trước những trạng thái thực tính mà chúng hiện bày: cứng, nhám, nặng, mềm, mịn, nhẹ, chảy, quết kết, nóng, lạnh, chống, đẩy.

6. Loại trừ những gì không rõ ràng = *anupaṭṭhānamuñcanato*
   Khi bạn có thể nhận biết rõ tất cả mười hai trạng thái và đang cố gắng tu tập phát triển sự tĩnh lặng và định thì bạn có thể tạm thời gác qua bên những trạng thái

không rõ ràng. Điều này không nên nếu nó đưa đến sự đau hay căng thẳng vì thiếu sự cân bằng của những giới. Bạn cũng cần giữ ít nhất một trạng thái của mỗi đại giới trong bốn đại giới (*dhātu*) và bạn không thể chỉ làm việc trên ba, hai, hay một đại giới. Tốt nhất là nhận biết rõ cả mười hai trạng thái được rõ ràng và bạn không nên bỏ cái nào cả.

7. Nhận biết rõ những trạng thái.
   Khi bạn bắt đầu thiền và những trạng thái thực tính của mỗi đại giới (*dhātu*) không được rõ ràng thì bạn cũng có thể chú ý vào phận sự của chúng. Khi định được tốt hơn thì bạn nên định theo những trạng thái thực tính (*sabhāva lakkaṇa*) của mỗi giới trong bốn đại giới (*dhātu*); thực tính cứng và nhám của địa giới, thực tính kết dính và chảy của thủy giới, thực tính nóng và lạnh của hỏa giới, và thực tính chống của phong giới. Tại thời điểm này, bạn sẽ nhận thấy rõ chỉ là những giới (*dhātu*) và nhận thấy rõ chúng không phải là người hay tự ngã (*atta*).

8. 9. 10. Ba bài kinh này khuyên quân bình năm pháp quyền (*indriya*) tín, cần, niệm, định và tuệ; và quân bình bảy chi phần trợ cho sự giác ngộ (*bojjhaṅga*). Bạn hãy tự tìm chúng: *Adhicitta sutta (nimitta sutta), aṅguttara* 1.p.258; *Anuttarasatibhava sutta,*

aṅguttara 2.p.379; *Bojjhaṅga sutta, saṁyutta* 3.p.71-73.

Để tiếp tục tu tập định dựa vào bốn đại giới, khi bạn bắt đầu đến cận định (*upacāra*), bạn sẽ thấy những loại ánh sáng khác nhau. Đối với một số thiền sinh, ánh sáng ban đầu như khói màu xám. Nếu bạn tiếp tục thấy biết rõ theo bốn đại giới trong màu xám này, nó sẽ trở nên trắng hơn tợ như len cotton và rồi đến trắng sáng chói tợ như mây. Khi ấy, toàn thân của bạn sẽ xuất hiện như một hình dạng trắng. Bạn nên tiếp tục định theo việc thấy biết rõ bốn đại giới (*dhātu*) trong hình dạng trắng ấy và bạn sẽ thấy nó trở nên trong suốt tợ như một khối nước đá hay như một khối thủy tinh.

Sắc (*rūpa*) trong suốt này là năm sắc thanh triệt[1] (*pasāda*) và những sắc này chúng ta sẽ gọi là 'những giới trong suốt'. Trong năm giới trong suốt này, thân thanh triệt (*kāya pasāda*) được tìm thấy trải khắp toàn thân. Khi những giới như thân thanh triệt, nhãn thanh triệt, nhĩ thanh triệt, tỷ thanh triệt, thiệt thanh triệt được thấy tại giai đoạn này, chúng hiện bày như những cục hay khối, vì bạn chưa loại bỏ ba loại khối rắn chắc (***ghana***). (xem thêm phía dưới trong phần giải…)

[1] Hay còn gọi là tịnh sắc.

Nếu bạn tiếp tục thấy biết rõ theo bốn đại giới trong những giới thanh triệt của dạng thân trong suốt này, bạn sẽ thấy rằng nó lấp lánh và phát ra ánh sáng. Sau khi ánh sáng này được trợ sanh liên tục, ít nhất trong nửa giờ đồng hồ, nếu bạn cố gắng thấy biết rõ theo phong giới (*vāyo dhātu*) trong dạng thân trong suốt đó phân ra thành những mảnh nhỏ, được gọi là *rūpa kalāpa* (bọn hay nhóm những thứ sắc). Đạt đến giai đoạn này gọi là ***citta visuddhi*** (tịnh tâm). Bạn có thể bắt đầu tiến lên tu tập ***diṭṭhi visuddhi*** (tịnh kiến) bằng cách phân tích những bọn sắc. Tuy nhiên, nếu ánh sáng từ định của bạn bị yếu và bạn mong muốn tu tập phát triển một thiền chỉ tịnh (*samatha*) nào đó, tốt nhất là chuyển sang pháp chỉ tịnh ấy trước khi quán những bọn sắc (*rūpa kalāpa*). Từ đây, bạn có thể tu tập thiền niệm theo 32 thân phần. Bạn có thể lấy một thân phần và tu tập phát triển thiền thứ nhất bằng cách thấy nó là ghê tởm, hay bạn nên dùng màu của một thân phần làm một biến xứ để tu tập phát triển định cho đến thiền thứ tư. Sau đó, bạn có thể bắt đầu tiến lên tu tập phát triển bốn thiền bảo hộ, như đã giải thích ở trên.

Nếu thiền sinh là một người căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānika*), vị ấy nên quán bốn đại giới (*dhātu*) theo từng trạng thái của chúng cho đến khi vị

ấy có thể thấy biết rõ những sắc thanh triệt (*pasāda rūpa*), và đến khi ánh sáng phối hợp với cận định (*upacāra samādhi*) thì sáng chói và rực rỡ. Vị ấy nên tiếp tục tu tiến thiền cho đến khi vị ấy có thể thấy những bọn sắc (*rūpa kalāpa*).

PHƯƠNG PHÁP PHÂN TÍCH NHỮNG BỌN SẮC
(RŪPA KALĀPA)

Những bọn sắc được chia thành hai nhóm, đó là nhóm những sắc thanh triệt (*pasāda rūpa*) và nhóm sắc phi thanh triệt (không trong suốt). Chỉ những những bọn sắc (*rūpa kalāpa*) thuộc năm sắc thanh triệt (*pasāda rūpa*) là trong suốt, còn tất cả những bọn sắc khác là phi thanh triệt (không trong suốt).

Trước tiên, bạn nên bắt đầu tu tập thấy biết rõ bốn đại giới (*dhātu*), địa, thủy, hỏa, phong, thuộc về thanh triệt và phi thanh triệt trong mỗi bọn sắc (*rūpa kalāpa*). Chắc chắn bạn sẽ thấy rằng những bọn sắc (*rūpa kalāpa*) đang sinh khởi và diệt rất rất nhanh. Tại thời điểm này, bạn vẫn chưa đủ khả năng phân tích những bọn sắc (*rūpa kalāpa*), bởi vì bạn vẫn thấy những bọn sắc là những mẩu hay hạt nhỏ mà có kích thước. Một khi bạn vẫn chưa loại trừ ba loại ***ghana*** (khối, tính rắn chắc), *samūha ghana* (khối tập hợp), *kicca ghana* (khối phận sự), v.v… thì bạn vẫn còn trong lĩnh vực của chế định (*paññatti*) và chưa đạt đến lĩnh vực siêu lý (*paramattha*).

Bởi vì bạn chưa nhổ bỏ khái niệm chế định về nhóm, tập hợp và hình dạng, có khái niệm của một cục hay miếng nhỏ hoặc khối tồn tại. Nếu bạn không phân tích những *dhātu* (giới) thêm, xa hơn, mà cố gắng thử quán minh sát bằng cách quán sát sự sanh và diệt của những hạt nhỏ này, thì bạn chỉ đang cố gắng thực hành pháp quán minh sát dựa trên chế định. Cho nên bạn phải tiếp tục phân tích những giới (*dhātu*) thêm nữa để thấy biết rõ những sắc thực tính siêu lý.

Nếu bạn không đủ khả năng thấy biết rõ bốn đại giới trong một bọn sắc, bởi vì sự sanh và diệt cực nhanh của những bọn sắc (*rūpa kalāpa*), thì bạn không nên chú ý vào sự sanh và diệt; cũng như bạn giả bộ không thấy hay không nhận ra người mà bạn không muốn gặp, nhưng vẫn phải gặp. Không để ý đến sự sanh và diệt; đơn giản là tập trung và chú ý đến bốn đại giới trong mỗi bọn sắc và tỉnh giác thấy biết rõ chúng.

Nếu bạn vẫn không thành công, bạn nên lần lượt chú ý vào địa giới (*paṭhavī dhātu*) trong toàn thân tất cả một lần, và rồi tìm địa giới trong một bọn sắc. Kế tiếp, chú ý đến thủy giới (*āpo dhātu*) trong toàn thân tất cả một lần, và rồi tìm thủy giới trong một bọn sắc. Kế tiếp, chú ý đến hỏa giới (*tejo dhātu*) trong toàn thân tất cả một lần, và rồi tìm hỏa giới trong một bọn sắc. Kế tiếp,

chú ý đến phong giới (*vāyo dhātu*) trong toàn thân tất cả một lần, và rồi tìm phong giới trong một bọn sắc. Nếu bạn tu tập theo cách này, bạn sẽ có khả năng thấy biết rõ bốn giới (*dhātu*) trong những bọn sắc thanh triệt (trong suốt) và những bọn sắc phi thanh triệt của sáu xứ (*āyatana*) này.

Màu = *vaṇṇa*[1]: được tìm thấy trong mỗi bọn sắc và là cảnh sắc (*rūpa ārammaṇa*). Thấy biết rõ loại cảnh sắc này rất dễ.

Khí hay Mùi = *gandha*[2]: hiện diện trong mỗi bọn sắc (*rūpa kalāpa*). Bạn nên bắt đầu bằng việc thấy biết rõ cả hai tỷ thanh triệt (tỷ trong suốt) và tâm hữu phần ý giới (hay ý môn). Để thấy những sắc này, bạn nên thấy biết rõ bốn đại giới trong mũi (tỷ) và bạn sẽ dễ dàng thấy tỷ thanh triệt. Tỷ thanh triệt này phải được thấy trong những bọn sắc thích hợp trong mũi. Nếu bạn thành công việc thấy biết rõ bốn đại giới trong những bọn sắc thanh triệt và những bọn sắc phi thanh triệt nơi sáu xứ (*āyatana*) (*ở trên*) thì bạn dễ dàng có khả năng thấy biết rõ sự sáng chói, dạ quang của hữu phần ý giới (ý môn – *manodvāra*). Nó được tìm thấy trong tim nương vào sắc ý vật (*hadayavatthu rūpa*), là sắc bị

[1] Vaṇṇa – màu = sắc xứ (rūpāyatana), sắc giới (rūpadhātu).
[2] Gandha – mùi = khí xứ (gandhāyatana), khí giới (gandhadhātu).

trợ tạo từ những bọn sắc phi thanh triệt, gọi là những bọn ý vật mười pháp (*hadaya dasaka kalāpa*). Vì vậy, thấy biết rõ tỷ giới (tỷ thanh triệt) và hữu phần ý giới; rồi tiến lên thấy biết rõ khí hay mùi (khí giới) của một bọn sắc mà bạn chọn để quán sát. Cảnh khí là một pháp có thể được biết bằng tỷ thức, hay ý thức[1]. Tỷ thức sanh nương trên tỷ giới trong suốt[2]. Ý thức sanh thu hút, lôi cuốn bởi tâm hữu phần (*bhavaṅga*) (ý giới trong suốt), mà tâm này nương trên sắc ý vật. Vì vậy, khi bạn mong muốn thấy biết rõ cảnh khí trong những bọn sắc cả hai giới (*dhātu*) liên quan đến quá trình này phải được thấy biết rõ cùng nhau.

Vị = *rasa*[3]: thì hiện diện trong mỗi bọn sắc. Trong khi thấy biết rõ cả hai tỷ thanh triệt (tỷ giới) và tâm hữu phần (ý giới hay ý môn) thấy biết rõ sắc cảnh vị của một bọn sắc mà bạn chọn để quán sát. Bạn có thể bắt đầu bằng việc nhận biết rõ vị của nước miếng trên lưỡi; tương tự như cách đối với mùi ở trên. Vị của một cảnh có thể được biết bằng thiệt thức giới hay ý thức giới. Cả hai giới (*dhātu*) này phải được thấy biết rõ.

[1] Tỷ thức giới (ghānaviññāṇadhātu) hay ý thức giới (manoviññāṇadhātu).
[2] Tỷ thức giới sanh nương trên tỷ giới (ghānapasāda - tỷ thanh triệt).
[3] Rasa – vị = vị xứ (rasāyatana), vị giới (rasadhātu).

Chú giải Vô Tỷ Pháp (Abhidhamma) (abhi.com.2.p.388) có nêu: *Sabbopi panessapabhedo manodvārika javaneyeva labhati.* Nghĩa là: các màu, mùi, và vị của một cảnh có thể được biết chỉ bằng ý thức. Trước khi thiền của bạn mạnh lên, bạn dùng tỷ và thiệt thức trợ giúp bạn biết dễ hơn, vị và khí có thể được biết bằng ý thức ra sao. Khi thiền của bạn mạnh mẽ và có sức mạnh lớn thì bạn có thể biết vị và khí chỉ bởi một mình tâm ý môn.

Vật thực nội = *ojā*: thì hiện diện trong mỗi bọn sắc (*rūpa kalāpa*). Vật thực có bốn loại: Vật thực nội (*ojā*) bị trợ tạo bởi nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), và vật thực ngoại (*āhāra*). Nhìn vào trong bất cứ bọn sắc nào và bạn sẽ thấy dưỡng chất, gọi là *ojā*. Từ *ojā* này, những bọn sắc (*rūpa kalāpa*) nhân ra lặp đi lặp lại.

(Cách nhân và tăng trưởng của những bọn sắc này sẽ được giải thích sau.)

Mạng quyền = *jīvita*: là một thứ sắc duy trì thọ mạng của những sắc nghiệp[1]. Sắc này không tìm thấy trong những sắc tâm (*citta*), quý tiết nóng lạnh (*utu*), hay vật thực (*āhāra*), mà chỉ trong những sắc nghiệp. Những

[1] sắc bị trợ tạo bởi nghiệp.

bọn sắc thanh triệt chỉ do nghiệp trợ tạo và do đó đây là nơi bạn nên bắt đầu tìm nó. Bạn nên thấy biết rõ theo những bọn sắc thanh triệt và kế tiếp là tìm sắc mạng quyền trong những bọn ấy. Mạng quyền (*jīvita*) chỉ duy trì thọ mạng của những sắc hiện diện trong cùng bọn sắc mà nó hiện diện, và không duy trì thọ mạng của những bọn sắc khác.

Sau khi bạn đã thấy biết rõ sắc mạng quyền trong những bọn sắc thanh triệt, bạn cũng nên cố gắng thấy biết rõ sắc mạng quyền trong những bọn sắc phi thanh triệt. Có ba loại bọn sắc thanh triệt đã tìm thấy trong thân có mạng quyền. Một loại là những bọn sắc ý vật mười pháp chỉ được tìm thấy trong tim, trong khi hai loại khác là bọn sắc tính mười pháp và những bọn mạng quyền chín pháp[1] được tìm thấy khắp toàn thân. Cho nên, nếu bạn có thể thấy biết rõ sắc mạng quyền trong một bọn sắc phi thanh triệt trong bất cứ nơi nào khác trong thân cạnh bên trái tim thì bạn biết rằng nó phải là một bọn sắc tính mười pháp hay một bọn mạng quyền chín pháp. Để chỉ rõ, phân biệt được hai thứ này riêng, bạn cần có khả năng thấy biết rõ sắc tính.

[1] Bọn sắc mạng quyền là sắc thứ chín.

Sắc tính = *bhāva rūpa*: được tìm thấy khắp toàn thân trong tất cả sáu xứ (*āyatana*), nhưng sắc này là sắc phi thanh triệt. Sau khi bạn đã thấy biết rõ sắc mạng quyền trong bọn sắc thanh triệt và thấy nó trong bọn sắc phi thanh triệt, bạn nên tìm sắc tính (*bhāva rūpa*) trong những bọn sắc phi thanh triệt, nơi mà bạn đã tìm thấy sắc mạng quyền. Nếu bạn tìm thấy sắc tính thì bọn sắc ấy là những bọn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), không phải là bọn mạng quyền chín pháp (*jīvita navaka kalāpa*). Trong một người nam chỉ có sắc tính nam, và trong một người nữ chỉ có sắc tính nữ. Sắc tính nam là một thực tính mà từ đó bạn có thể biết 'đây là một người nam'. Sắc tính nữ là một thực tính mà từ đó bạn có thể biết 'đây là một người nữ'. Khi bạn có khả năng thấy biết rõ sắc tính, bạn tiếp tục tìm nó khắp thân trong sáu xứ (*āyatana*); nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, và ý xứ.

Sắc ý vật = *hadaya rūpa*: là sắc ủng hộ tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) (cũng được gọi là ý giới – *mano dhātu* hay ý môn - *manodvāra*) và ý thức giới (*manoviññāṇa dhātu*). Ý thức giới gồm tất cả những loại tâm ngoại trừ ngũ song thức (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, và thân thức) và ý giới. Ý vật là nơi mà ý giới và ý thức giới nương sanh, và nó có trạng thái nương trên sắc pháp.

Để thấy biết rõ sắc ý vật, tập trung tâm theo tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) (ý giới hay ý môn) và cố gắng quán xét những bọn sắc ủng hộ cho tâm hữu phần (ý giới hay ý môn) và ý thức mà đang quán xét tâm hữu phần (ý giới hay ý môn). Bạn phải có khả năng tìm thấy những bọn sắc này trong phần dưới của tâm hữu phần. Những bọn 'sắc pháp' này là những bọn sắc ý vật mười pháp (*hadaya dasaka kalāpa*). Chúng không phải là những bọn sắc thanh triệt và sắc ý vật (*hadayavatthu rūpa*) trong bọn thì ủng hộ cho ý giới (*manodhātu*) và ý thức giới (*manoviññāṇa dhātu*).

Phân Tích Sắc Thanh Triệt[1]

Cơ quan mắt bao gồm vài thứ 'sắc pháp' đan xen rải rác như bột gạo và bột mì trộn với nhau. Trong mắt có hai loại giới (*dhātu*) trong suốt trộn với nhau là nhãn thanh triệt (nhãn giới) và thân thanh triệt (thân giới). Nghĩa là những bọn sắc nhãn mười pháp[2] (*cakkhu dasaka rūpa kalāpa*) và những bọn sắc thân mười pháp[3] (*kāya dasaka rūpa kalāpa*) được xen lẫn rải rác.

---

[1] Pasāda: 淸徹-Thanh triệt; 淸-thanh = clearness- trong trẻo, trong sạch; 徹-triệt = thấu suốt; (dịch theo lý, vì sắc này là sắc trong suốt)
Pasāda: 淨-tịnh=sạch sẽ; Pasādarūpa = 淨色: Tịnh sắc (sắc sạch sẽ) (là dịch theo từ)

[2] Bọn sắc nhãn là sắc thứ mười.

[3] Bọn sắc thân là sắc thứ mười.

Bọn sắc thân mười pháp gồm có sắc thân thanh triệt được tìm thấy trải khắp sáu xứ và được xen rải rác với những bọn sắc nhãn mười pháp trong mắt, với những bọn sắc nhĩ mười pháp[1] (*sota dasaka rūpa kalāpa*) trong tai, với những bọn sắc tỷ mười pháp[2] (*ghāna dasaka rūpa kalāpa*) trong mũi, với những bọn sắc thiệt mười pháp[3] (*jīvhā dasaka rūpa kalāpa*) trong lưỡi, và với những bọn sắc ý vật mười pháp (*hadaya dasaka rūpa kalāpa*) trong tim. Những bọn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka rūpa kalāpa*) thì cũng rải khắp sáu xứ và cũng được xen rải rác với những bọn sắc thanh triệt. Để có khả năng thấy điều này, bạn cần bắt đầu phân tích các sắc thanh triệt.

Nhãn thanh triệt = *cakkhu pasāda*: nhãn thanh triệt nhạy cảm với xúc (*phassa*) các màu (*vaṇṇa*), trong khi thân thanh triệt thì nhạy cảm với sự đụng chạm, xúc (*phassa*) những chất. Sự khác biệt về tính nhạy cảm trước những cảnh khác nhau cho phép bạn phân tích và biết sắc nào là nhãn thanh triệt và sắc nào là thân thanh triệt. Trước tiên, quán thấy rõ bốn đại giới (*dhātu*) trong cơ quan của mắt và quán thấy rõ những bọn sắc thanh triệt. Kế đến, nhìn vào các màu của bọn

[1] Bọn sắc nhĩ là sắc thứ mười.
[2] Bọn sắc tỷ là sắc thứ mười.
[3] Bọn sắc thiệt là sắc thứ mười.

sắc gần bên sắc thanh triệt đó. Nếu bạn thấy các màu xúc (*phassa*) trên sắc thanh triệt mà bạn chọn thì đó là sắc nhãn thanh triệt và là trong những bọn sắc nhãn thanh triệt mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*). Nếu các màu không xúc trên sắc thanh triệt mà bạn đang thấy biết, thì sắc ấy không phải là sắc nhãn thanh triệt mà là sắc thân thanh triệt, bởi vì chỉ có hai thứ sắc thanh triệt trong mắt.

Thân thanh triệt = *kāya pasāda*: Sắc thân thanh triệt là sắc nhạy cảm với xúc (*phassa*) những chất, đó là địa, hỏa và phong giới (*dhātu*). Quán thấy rõ theo những bọn sắc thanh triệt. Kế đến, nhìn vào địa, hỏa và phong giới của một bọn sắc ở kề bên đó. Nếu bạn thấy một trong ba giới này xúc trên sắc thanh triệt mà bạn chọn thì đó là sắc thân thanh triệt và là những bọn sắc thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*). Theo cùng phương pháp như trên để quán thấy rõ những bọn sắc mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*) trong nhĩ, tỷ, thiệt, và tim.

Nhĩ thanh triệt = *sota pasāda*: nhĩ thanh triệt thì nhạy cảm với xúc (*phassa*) âm thanh (*sadda*). Quán thấy rõ bốn đại giới (*dhātu*) trong cơ quan của tai và quán thấy rõ những bọn sắc thanh triệt. Lắng nghe một âm thanh và nếu bạn thấy âm thanh đó xúc trên sắc thanh triệt mà bạn chọn, thì sắc đó là sắc nhĩ thanh triệt

và là những bọn sắc nhĩ mười pháp (*sota dasaka kalāpa*). Quán thấy rõ những bọn sắc mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*) theo cùng phương pháp như đã nêu trên đối với nhãn.

Tỷ thanh triệt = *ghāna pasāda*: tỷ thanh triệt thì nhạy cảm với xúc (*phassa*) các mùi (*gandha*). Quán thấy rõ bốn đại giới (*dhātu*) trong cơ quan của mũi và quán thấy rõ những bọn sắc thanh triệt. Kế đến, ngửi mùi một bọn sắc của thân. Nếu bạn thấy mùi 'xúc' trên sắc thanh triệt đó, thì đó là sắc tỷ thanh triệt, và là những bọn sắc tỷ mười pháp (*ghāna dasaka kalāpa*).

Thiệt thanh triệt = *jivhā pasāda*: thiệt thanh triệt thì nhạy cảm với xúc (*phassa*) các vị (*rasa*). Quán thấy rõ bốn đại giới (*dhātu*) trong lưỡi và quán thấy rõ sắc thanh triệt. Kế đến, nếm vị của một bọn sắc gần đó. Nếu bạn thấy vị xúc trên sắc thanh triệt mà bạn chọn thì đó là thiệt thanh triệt. Và những bọn sắc trong lưỡi được thấy cùng cách như đối với nhãn.

Lưu ý: Những bọn sắc thân mười pháp và những bọn sắc tính mười pháp được tìm thấy trong tất cả sáu xứ và phải lần lượt được tìm thấy ở mỗi nơi.

Phương Pháp Quán Thấy Rõ 'Sắc Do Tâm Trợ Tạo' (Cittaja Rūpa)

Tất cả tâm ý giới và ý thức giới, là những pháp sanh khởi tùy thuộc vào sắc ý vật (*hadayavatthu rūpa*) trong tim suốt cả kiếp sống, có khả năng trợ cho những bọn sắc vật thực tám pháp[1] do tâm trợ tạo (*citaja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*). Mỗi một tâm có khả năng trợ cho một số lượng lớn những bọn sắc vật thực tám pháp (*ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) trải khắp thân.

Khi tập trung trên ý giới, bạn sẽ thấy rằng nhiều tâm, được trợ giúp bởi sắc ý vật (*hadayavatthu rūpa*), liên tục trợ sanh những bọn sắc pháp. Nếu ban đầu điều này không được rõ, thì lúc đang tập trung trên ý giới, khi cử động một ngón tay của bạn, bạn sẽ thấy số lượng lớn những bọn 'sắc pháp' đang bị trợ sanh bởi vì tâm đang muốn di chuyển ngón tay. Bạn cũng sẽ thấy những sắc này trải ra khắp tất cả sáu xứ của thân. Đây không phải là những bọn sắc thanh triệt và nếu phân tích thì thấy chỉ có tám thứ sắc trong mỗi bọn. (Xem lược đồ phía dưới)

[1] Bọn sắc vật thực là sắc thứ tám.

Phương Pháp Quán Thấy Rõ Sắc Do Quý tiết Trợ Tạo (Utuja Rūpa)[1]

Hỏa giới (*tejo dhātu*) trong những bọn sắc bị trợ sanh bởi nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), hay vật thực (*āhāra*), được gọi là quý tiết, nhiệt (*utu*). Hỏa giới được gọi là quý tiết (*utu*) này có khả năng trợ cho sanh mới những 'bọn sắc vật thực tám pháp do quý tiết trợ' (*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*)[2] (thế hệ thứ nhất từ utu – quý tiết). Những 'bọn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ' (*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) này cũng gồm hỏa giới và những sắc này lần nữa có thể trợ sanh thêm những 'bọn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ' (*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) (thế hệ thứ hai từ *utu* – quý tiết). Nếu hỏa giới hiện diện trong bọn sắc nghiệp, như một bọn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*), thì hỏa giới này là quý tiết có khả năng trợ cho sanh bốn hay năm thế hệ những bọn sắc quý tiết (*utuja kalāpa*) như đã giải ở trên. Điều này chỉ xảy ra khi quý tiết đạt đến thời trụ (*thiti kāla*). Đó là một

---

[1] '**Utu**': 季節– quý tiết; 時-thời; 時節-thời tiết; 氣候- khí hậu;
'**Utu**': 'temperature'-nhiệt độ; 'heat'-nhiệt; chính là hỏa giới (*tejodhātu*)
'thời tiết': trạng thái của khí quyển trong một lúc, một nơi nào đó, như thời tiết hôm nay mát mẻ; bản tin thời tiết (Trích theo Từ điển Lạc Việt)

[2] **aṭṭhamaka**: thứ tám; utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa – bọn sắc có sắc vật thực là sắc thứ tám do quý tiết trợ sanh.

định luật của sắc pháp: chúng chỉ vững mạnh khi đạt đến thời trụ.

(*utu* ➔ *1st utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa* (có *tejodhātu*) ➔ 2nd *utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa;* như *cakkhu dasaka kalāpa* (*kamma rūpa kalāpa* có *tejo*) ➔ 4, 5 thế hệ *utuja kalāpa*).

Lưu ý: Vật thực nội (*oja*) cũng hiện diện trong những 'bọn sắc quý tiết tám pháp'[1] này. Sắc vật thực nội này cũng có khả năng trợ sanh những thế hệ 'sắc vật thực nội tám pháp do vật thực trợ' (*āhāraja ojā aṭṭhamaka*) khi nó nhận được sự trợ giúp từ 'vật thực nội do vật thực trợ tạo' (*āhāraja ojā*). Do đó, bạn nên lưu ý rằng hỏa giới (*tejo dhātu*) hay vật thực nội (*ojā*) trong một bọn sắc có khả năng trợ sanh những 'sắc pháp' mới.

(*utuja aṭṭhamaka rūpa kalāpa* (có *ojā*); ➔ *āhāraja ojā aṭṭhamaka*)

Cũng có tâm (*citta*) trợ cho hỏa giới (*tejo dhātu*) sanh, đó là sắc quý tiết (*utu*). Khi một tâm dục giới bình thường trợ cho sanh những 'bọn sắc vật thực nội tám pháp do tâm trợ tạo' (*cittaja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) những bọn sắc này cũng gồm hỏa giới có thể trợ tạo thêm một thế hệ những 'bọn sắc vật thực nội tám pháp

[1] Bọn sắc quý tiết là sắc thứ tám.

do quý tiết trợ' (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*). Tiến trình này có thể tiếp tục hai hoặc ba thế hệ.

(*citta* ➔ *utu; citta* ➔ *cittaja ojā aṭṭhamaka kalāpa* (có *tejodhātu*) ➔ *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*)

Những tâm hiện diện trong lúc tu tập gồm chuẩn bị, cận hành, và định trong thiền chỉ tịnh, hay trong lúc tu tập pháp quán minh sát; tâm đạo và tâm quả đều có khả năng trợ tạo những sắc tâm. Những sắc do tâm trợ tạo này gồm hỏa giới, là quý tiết (*utu*), có thể trợ sanh nhiều thế hệ những bọn sắc vật thực nội tám pháp (*ojā aṭṭhamaka kalāpa*); không chỉ nội phần (bên trong) mà còn cả ngoại phần (bên ngoài). Tùy vào tuệ lực lớn hay nhỏ, hay tùy vào định lực, mà những bọn sắc này bị trợ sanh với số lượng lớn hay nhỏ trải ra từ thân. (xem Vsm.sub-com.2.p.428,429,430).

(*parikamma, upacāra, jhāna, magga, phala* ➔ *cittaja rūpa* (có *tejodhātu*) ➔ *ojā aṭṭhamaka kalāpa*)

Tiến trình nhân lên và trợ những bọn sắc này sanh chỉ xảy ra khi hỏa giới (*tejo dhātu*), quý tiết (*utu*) đã đạt đến thời trụ (*thiti kāla*).

Những bọn sắc do tâm trợ tạo (*cittaja rūpa kalāpa*) này cũng gồm vật thực nội (*ojā*) và khi những sắc này nhận sự trợ giúp từ sắc vật thực, nó có khả năng trợ

nhiều thế hệ những bọn sắc vật thực tám pháp do vật thực trợ' (*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*), nhưng những bọn này chỉ sanh bên trong thân, mà không ở bên ngoài.

(*cittaja rūpa kalāpa* (có *ojā*) ➔ *āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*)

Những bọn sắc vật thực (*āhāraja rūpa kalāpa*) được đề cập sau đây cũng gồm hỏa giới (*tejo dhātu*), là quý tiết (*utu*). Khi sắc quý tiết này đến thời trụ (*thiti kāla*) thì có thể trợ sanh nhiều thế hệ những bọn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*). Nó có thể trợ theo cách này từ mười đến mười hai thế hệ những bọn sắc, nhưng với sự trợ giúp của vật thực đặc biệt, như là vật thực của chư thiên, tiến trình này có thể tiếp tục suốt một thời gian dài. Những 'bọn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ' (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) đã sanh theo cách này cũng gồm vật thực nội và với sự trợ giúp trừ sắc vật thực nội do vật thực trợ (*āhāraja ojā*) chúng có thể trợ cho nhiều thế hệ sắc vật thực nội tám pháp do vật thực trợ (*āhāra ojā aṭṭhamaka*) bên trong thân.

(*āhāraja rūpa kalāpa* (có *tejodhātu*) ➔ *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa* (có *āhāraja ojā*) ➔ *āhāra ojā aṭṭhamaka*)

Phương Pháp Quán thấy rõ Āhāraja Rūpa (Sắc Do Vật Thực Trợ Tạo)

Visuddhimagga có nêu: bốn (thể trược) bao gồm vật thực mới, phân, mủ, và nước tiểu đều bị tạo bởi nhiệt, quý tiết (*utu*). Tám thứ sắc sanh trong những bọn sắc vật thực nội tám pháp (*ojā aṭṭhamaka kalāpa*) chỉ sanh do nhiệt, quý tiết (*utu*) trợ. (Vsm.XVIII,6) (*utu* ➔ vật thực mới, phân, mủ, nước tiểu**;** *utu* ➔ *ojā aṭṭhamaka kalāpa*)

Điều này cho thấy rằng, bốn thân phần (thể trược) này gồm những bọn sắc vật thực nội tám pháp (*ojā aṭṭhamaka kalāpa*) chỉ bị trợ tạo từ quý tiết (*utu*). Do đó, vật thực mới ăn vào vẫn còn bên trong dạ dày chỉ gồm những 'bọn sắc vật thực tám pháp do quý tiết trợ' (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*). Với sự trợ giúp của hỏa giới (*tejo dhātu*), là sắc nghiệp bị trợ tạo, trong những 'bọn mạng quyền chín pháp' (*jīvita navaka kalāpa*) làm nên nhiệt tiêu hóa. Vật thực nội (*ojā*) trong những 'bọn sắc vật thực tám pháp do quý tiết trợ' (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) này có thể trợ sanh nhiều thế hệ những 'bọn vật thực tám pháp' (*ojā aṭṭhamaka kalāpa*). Đây là những sắc bị trợ tạo bởi vật thực (*āhāraja*), và có thể trải khắp sáu xứ. Vật thực dùng trong một ngày có thể trợ tạo những 'bọn sắc vật thực nội tám pháp do

vật thực trợ' (*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) cho đến bảy ngày, trong khi vật thực của chư thiên có thể trợ tạo những bọn sắc vật thực này cho đến một hoặc hai tháng. Vật thực dùng trong một ngày cũng trợ giúp cho những 'bọn sắc vật thực' (*ojā kalāpa*) do nghiệp trợ (*kammaja*), tâm trợ (*cittaja*), và quý tiết trợ (*utuja*) tạo trong bảy ngày sau đó.

(*jīvita navaka kalāpa* (là *kammajarūpa* có *tejo dhātu*) ➔ *āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

Để thấy những pháp này, bạn có thể thiền trong lúc ăn. Bạn có thể thấy những sắc do vật thực trợ trải khắp thân, bắt đầu từ miệng, cổ, dạ dày, và ruột. Quán thấy rõ bốn đại giới (*dhātu*) trong vật thực mới trong miệng, cổ, bao tử, và ruột, và bạn sẽ thấy những bọn sắc ở đó. Tiếp tục nhìn cho đến khi bạn có thể thấy rằng vật thực nội trong những bọn sắc do vật thực trợ sanh, với sự trợ giúp của nghiệp trợ cho quý tiết (nhiệt) tiêu hóa, những bọn sắc mới trải khắp thân.

Tuần tự, bạn có thể thấy những pháp này khi bạn thiền sau khi ăn. Dần phát triển định từng giai đoạn quán thấy rõ bốn giới trong vật thực mới, trong bao tử hay trong ruột. Tiếp tục quán cho đến khi bạn có thể thấy vật thực nội trong những bọn sắc tám pháp; trong đó vật thực làm nhân, duyên, với sự trợ giúp của nghiệp

trợ cho nhiệt tiêu hóa, những bọn sắc vật thực tám pháp trải khắp thân. Phân tích những bọn sắc này và quán thấy rõ tám thứ sắc trong mỗi bọn và thấy chúng là những bọn sắc phi thanh triệt.

Tu tập phát triển định và quán thấy rõ những bọn sắc vật thực tám pháp do vật thực trợ tạo (*āhāra ojā aṭṭhamaka kalāpa*) trải khắp thân và đến tận mắt. Quán thấy rõ tám thứ sắc được tìm thấy trong những bọn sắc này trong mắt, và ghi nhận rằng sắc vật thực nội trong những bọn sắc này là sắc vật thực nội do vật thực trợ tạo (*āhāraja ojā*). Khi vật thực nội do vật thực trợ tạo (*āhāraja ojā*) hội hợp với vật thực nội trong bọn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*) trợ giúp sắc vật thực do nghiệp trợ tạo (*kammaja ojā*) trong bọn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*) sanh đến bốn hay năm thế hệ những bọn sắc (*rūpa kalāpa*). Số lượng những thế hệ bị trợ tạo tùy thuộc vào mãnh lực trợ giúp của cả hai, nghiệp và vật thực do vật thực trợ sanh. Lần nữa, trong bốn hay năm thế hệ những bọn 'sắc pháp' ấy có hỏa giới (*tejo dhātu*), là sắc quý tiết (*utu*). Sắc quý tiết (*utu*) này vào thời trụ (*thiti kāla*) có thể trợ sanh nhiều thế hệ những bọn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*). Bạn nên cố gắng quán thấy rõ những sắc này.

Cố gắng quán thấy rõ sắc vật thực của những 'bọn sắc thân mười pháp' (*kāya dasaka kalāpa*). Những 'bọn sắc tính mười pháp' (*bhāva dasaka kalāpa*), với sự trợ giúp của 'sắc vật thực nội do vật thực trợ' có thể trợ cho bốn hay năm thế hệ những 'bọn sắc vật thực nội tám pháp do vật thực trợ' (*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*). Cũng như hỏa giới (*tejo dhātu*), quý tiết (*utu*) gồm trong nhiều thế hệ sắc này trợ sanh nhiều thế hệ những 'bọn sắc vật thực tám pháp do quý tiết trợ' (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

Như ở mắt, trong mỗi 'bọn sắc tám pháp do tâm trợ' (*cittaja aṭṭhamaka kalāpa*) có vật thực nội (*ojā*). 'Sắc vật thực do tâm trợ' (*cittaja ojā*) này, khi được trợ giúp bởi 'sắc vật thực do vật thực trợ' (*āhāraja ojā*), lại trợ sanh hai hoặc ba thế hệ những 'bọn sắc vật thực nội tám pháp do vật thực trợ' (*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*). Hỏa giới (*tejo dhātu*), là quý tiết (*utu*) trong những sắc này cũng trợ sanh nhiều thế hệ những 'bọn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ' (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

(*cittaja aṭṭhamaka kalāpa* (có *ojā*) ➔ *āhāraja ojā* ➔ *cittaja ojā* ➔ *āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa* (có *tejodhātu*) ➔ *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

Tâm chỉ tịnh (*samatha*), quán minh sát (*vipassanā*), đạo (*magga*) hay quả (*phala*) có khả năng trợ sanh nhiều thế hệ những 'bọn sắc vật thực nội tám pháp do tâm trợ' (*cittaja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) bên trong thân. Sắc quý tiết (*utu*) trong những bọn này có thể trợ cho những 'bọn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ' (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*), cả hai bên trong và bên ngoài của thân. Ánh sáng là sự sáng rực rỡ của các màu (*vaṇṇa rūpa*) trong những bọn sắc do tâm trợ tạo (*cittaja kalāpa*) và những bọn sắc do quý tiết trợ tạo (*utuja kalāpa*).

(*citta*➔ *cittaja ojā aṭṭhamaka kalāpa* (có *tejodhātu*)➔ *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

Ở mắt, trong mỗi 'bọn sắc tám pháp do quý tiết trợ' (*utuja aṭṭhamaka kalāpa*) sanh từ quý tiết (*utu*) tức hỏa giới (*tejo dhātu*); dù đó là hỏa giới do nghiệp trợ (*kammaja*), do tâm trợ (*cittaja*), do quý tiết trợ (*utuja*), hay do vật thực trợ (*āhāraja*), cũng đều có vật thực nội (*ojā*) hiện diện. 'Sắc vật thực nội do quý tiết trợ' (*utuja ojā*) này có thể, với sự trợ giúp của 'sắc vật thực nội do vật thực trợ' (*āhāraja ojā*), sanh mười hay mười hai thế hệ những bọn 'sắc pháp' (xem Vsm.sub-com.op.403)

Hỏa giới (*tejo dhātu*), tức quý tiết (*utu*), trong những bọn sắc vật thực nội tám pháp do vật thực trợ (*āhāraja*

ojā aṭṭhamaka kalāpa) có khả năng trợ sanh nhiều bọn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

(*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa* (có *tejo dhātu*)➔ *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

Cách mà những 'bọn vật thực nội tám pháp do vật thực trợ' (*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) bị trợ sanh từ đoàn thực ăn vào rồi trải ra hiện diện trong mắt đã được giải thích ở trên. Vật thực nội trong những bọn này được gọi là vật thực nội do vật thực trợ (*āhāraja ojā*). 'Sắc vật thực nội do vật thực trợ' (***āhāraja ojā***) của một 'bọn vật thực nội tám pháp do vật thực trợ' (***āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa***) **trước** trợ cho 'vật thực nội do vật thực trợ' (***āhāraja ojā***) của một 'bọn vật thực nội tám pháp do vật thực trợ' (***āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa***) **sau**, và có thể trợ sanh nhiều hay vài thế hệ những bọn sắc pháp. Điều này tùy thuộc vào chất lượng của vật thực và sức mạnh của hỏa giới (*tejo dhātu*) tiêu hóa vật thực. Trong những 'bọn vật thực nội tám pháp do vật thực trợ' (*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) cũng có hỏa giới (*tejo dhātu*), là sắc quý tiết (*utu*), và sắc này có thể trợ sanh nhiều 'bọn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ' (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

(*Āhāraja ojā* (trong *āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) trước ➔ *āhāraja ojā* (trong *āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) sau.

Āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa (có *tejo dhātu*) ➔ *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

Sắc quý tiết (*utu*) hay vật thực nội (*ojā*) trợ sanh những bọn sắc mới như đã trình bày ở trên, chúng làm việc ấy chỉ khi đạt đến thời trụ (*thiti kāla*). Trong quá trình trợ sanh những bọn sắc pháp, dù đó là hai, ba, mười, hay mười hai thế hệ; thế hệ cuối gồm quý tiết (*utu*) và vật thực nội (*ojā*) không thể trợ sanh những bọn sắc do quý tiết trợ (*utuja kalāpa*) và những bọn sắc do vật thực nội trợ (*āhāraja kalāpa*) mới.

Bạn nên đọc hết sự trình bày về sự trợ sanh những bọn sắc này một cách cẩn thận và chú ý xem kỹ lược đồ sau đây. Kế đến, với việc có người thầy thích hợp (có kinh nghiệm đúng) và tu tập có phương pháp, hệ thống, bạn sẽ trở nên thành thạo trong việc quán thấy rõ những bọn sắc bị trợ tạo bởi bốn nhân như nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), và vật thực (*āhāra*). Tương tự như phần nhãn xứ (*cakkhāyatana*), bạn nên quán thấy rõ tất cả 'sắc pháp' trong năm xứ (*āyatana*) còn lại và 42 thân phần (sẽ được giải thích sau lược đồ).

54 Thứ Sắc (*Rūpa*) Của Nhãn Môn (Cakkhu Dvāra)					
Bọn nhãn mười pháp (**cakkhu** dasaka kalāpa)	Bọn thân mười pháp (**kāya** dasaka kalāpa)	Bọn sắc tính mười pháp (**bhāva** dasaka kalāpa)	Bọn sắc tâm tám pháp (**cittaja** aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc quý tiết tám pháp (**utuja** aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc vật thực tám pháp (**āhāraja** aṭṭhamaka kalāpa)
1. paṭhavī, địa 2. āpo, thủy 3. tejo, hỏa 4. vāyo, phong 5. vaṇṇa, màu 6. gandha, mùi 7. rasa, vị 8. ojā - vật thực nội 9. jivita, mạng quyền 10. cakkhu pasāda – nhãn thanh triệt	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. kāya pasāda – thân thanh triệt	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. bhāva pasāda – sắc tính	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā
do nghiệp trợ, thanh triệt	do nghiệp trợ, thanh triệt	do nghiệp trợ, phi thanh triệt	do tâm trợ, phi thanh triệt	do quý tiết trợ, phi thanh triệt	do vật thực trợ, phi thanh triệt

Cakkhu dasaka kalāpa (bọn nhãn mười pháp) thì nhạy cảm với xúc các màu của ánh sáng
Kāya dasaka kalāpa (bọn thân mười pháp) nhạy cảm với xúc của sự đụng chạm (địa, hỏa, và phong)
Bhāva dasaka kalāpa (bọn sắc tính mười pháp) là sắc phi thanh triệt (không trong suốt)
Cittaja aṭṭhamaka kalāpa (bọn sắc tâm tám pháp)
Utuja aṭṭhamaka kalāpa (bọn sắc quý tiết tám pháp)
Āhāraja aṭṭhamaka kalāpa (bọn sắc vật thực tám pháp)

Trong 54 thứ sắc này, nhãn thanh triệt có thể được gọi là cakkhu pasāda hay cakkhu sasambhāra (nhãn hiện tượng hay nhãn cụ thể), 53 thứ sắc khác chỉ được gọi là sasambhāra cakkhu

54 Thứ Sắc (*Rūpa*) Của Nhĩ Môn (Sota Dvāra)					
Bọn nhĩ mười pháp (**sota** dasaka kalāpa)	Bọn thân mười pháp (**kāya** dasaka kalāpa)	Bọn sắc tính mười pháp (**bhāva** dasaka kalāpa)	Bọn sắc tâm tám pháp (**cittaja** aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc quý tiết tám pháp (**utuja** aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc vật thực tám pháp (**āhāraja** aṭṭhamaka kalāpa)
1. *paṭhavī*, địa 2. āpo, thủy 3. tejo, hỏa 4. vāyo, phong 5. vaṇṇa, màu 6. gandha, mùi 7. rasa, vị 8. ojā, vật thực nội 9. jivita, 10. sota pasāda	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. kāya pasāda	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. bhāva pasāda	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā
do nghiệp trợ, thanh triệt	do nghiệp trợ, thanh triệt	do nghiệp trợ, phi thanh triệt	do tâm trợ, phi thanh triệt	do quý tiết trợ, phi thanh triệt	do vật thực trợ, phi thanh triệt
Sota dasaka kalāpa (bọn nhĩ mười pháp) thì nhạy cảm với xúc của âm thanh Trong 54 thứ sắc này, nhĩ thanh triệt có thể được gọi là sota pasāda hay sota sasambhāra và 53 thứ sắc khác chỉ được gọi là sota sasambhāra. Kāya dasaka kalāpa (bọn thân mười pháp) và bốn loại khác đã được giải thích trong lược đồ của nhãn môn.					

54 Thứ Sắc (*Rūpa*) Của Tỷ Môn (Ghāna Dvāra)					
Bọn tỷ mười pháp (**ghāna** dasaka kalāpa)	Bọn thân mười pháp (**kāya** dasaka kalāpa)	Bọn sắc tính mười pháp (**bhāva** dasaka kalāpa)	Bọn sắc tâm tám pháp (**cittaja** aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc quý tiết tám pháp (**utuja** aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc vật thực tám pháp (**āhāraja** aṭṭhamaka kalāpa)
1. *paṭhavī*, địa 2. āpo, thủy 3. tejo, hỏa 4. vāyo, phong 5. vaṇṇa, màu 6. gandha, mùi 7. rasa, vị 8. ojā, vật thực nội 9. jivita, 10. ghāna pasāda	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. kāya pasāda	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. bhāva pasāda	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā
do nghiệp trợ, thanh triệt	do nghiệp trợ, thanh triệt	do nghiệp trợ, phi thanh triệt	do tâm trợ, phi thanh triệt	do quý tiết trợ, phi thanh triệt	do vật thực trợ, phi thanh triệt
Ghāna dasaka kalāpa (bọn tỷ mười pháp) thì nhạy cảm với xúc của mùi Trong 54 thứ sắc này, tỷ thanh triệt có thể được gọi là ghāna pasāda hay ghāna sasambhāra và 53 thứ sắc khác chỉ được gọi là ghāna sasambhāra. Kāya dasaka kalāpa (bọn thân mười pháp) và bốn loại khác đã được giải thích trong lược đồ của nhãn môn.					

54 Thứ Sắc (*Rūpa*) Của Thiệt Môn (Jivhā Dvāra)					
Bọn thiệt mười pháp (**jivhā** dasaka kalāpa)	Bọn thân mười pháp (**kāya** dasaka kalāpa)	Bọn sắc tính mười pháp (**bhāva** dasaka kalāpa)	Bọn sắc tâm tám pháp (**cittaja** aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc quý tiết tám pháp (**utuja** aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc vật thực tám pháp (**āhāraja** aṭṭhamaka kalāpa)
1. *paṭhavī*, địa 2. āpo, thủy 3. tejo, hỏa 4. vāyo, phong 5. vaṇṇa, màu 6. gandha, mùi 7. rasa, vị 8. ojā, vật thực nội 9. jivita, 10. jivhā pasāda	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. kāya pasāda	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. bhāva pasāda	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā
do nghiệp trợ, thanh triệt	do nghiệp trợ, thanh triệt	do nghiệp trợ, phi thanh triệt	do tâm trợ, phi thanh triệt	do quý tiết trợ, phi thanh triệt	do vật thực trợ, phi thanh triệt
Jivhā dasaka kalāpa (bọn thiệt mười pháp) thì nhạy cảm với xúc của vị Trong 54 thứ sắc này, thiệt thanh triệt có thể được gọi là jivhā pasāda hay jivhā sasambhāra và 53 thứ sắc khác chỉ được gọi là jivhā sasambhāra. Kāya dasaka kalāpa (bọn thân mười pháp) và bốn loại khác đã được giải thích trong lược đồ của nhãn môn.					

44 Thứ Sắc (*Rūpa*) Của Thân Môn (Kāya Dvāra)				
Bọn thân mười pháp (**kāya** dasaka kalāpa)	Bọn sắc tính mười pháp (**bhāva** dasaka kalāpa)	Bọn sắc tâm tám pháp (**cittaja** aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc quý tiết tám pháp (**utuja** aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc vật thực tám pháp (**āhāraja** aṭṭhamaka kalāpa)
1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. kāya pasāda	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. bhāva pasāda	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā
do nghiệp trợ, thanh triệt	do nghiệp trợ, phi thanh triệt	do tâm trợ, phi thanh triệt	do quý tiết trợ, phi thanh triệt	do vật thực trợ, phi thanh triệt
Trong 44 thứ sắc này, thân thanh triệt có thể được gọi là kāya pasāda hay kāya sasambhāra và 43 thứ sắc khác chỉ được gọi là kāya sasambhāra. Bhāva dasaka kalāpa (bọn sắc tính mười pháp) và ba loại khác đã được giải thích trong lược đồ của nhãn môn.				

54 Thứ Sắc (*Rūpa*) Của Ý Môn (Mano Dvāra)					
Bọn ý vật mười pháp (**hadaya** dasaka kalāpa)	Bọn thân mười pháp (**kāya** dasaka kalāpa)	Bọn sắc tính mười pháp (**bhāva** dasaka kalāpa)	Bọn sắc tâm tám pháp (**cittaja** aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc quý tiết tám pháp (**utuja** aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc vật thực tám pháp (**āhāraja** aṭṭhamaka kalāpa)
1. *paṭhavī*, địa 2. āpo, thủy 3. tejo, hỏa 4. vāyo, phong 5. vaṇṇa, màu 6. gandha, mùi 7. rasa, vị 8. ojā, vật thực nội 9. jivita, 10. hadaya	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. kāya pasāda	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. bhāva pasāda	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. *paṭhavī* 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā
do nghiệp trợ, thanh triệt	do nghiệp trợ, thanh triệt	do nghiệp trợ, phi thanh triệt	do tâm trợ, phi thanh triệt	do quý tiết trợ, phi thanh triệt	do vật thực trợ, phi thanh triệt
hadaya dasaka kalāpa (bọn ý vật mười pháp) là sắc ủng hộ cho ý giới và ý thức giới. Trong 54 thứ sắc này, sắc ý vật có thể được gọi là hadayavatthu hay hadaya sasambhāra và 53 thứ sắc khác chỉ được gọi là hadaya sasambhāra. Kāya dasaka kalāpa (bọn thân mười pháp) và bốn loại khác đã được giải thích trong lược đồ của nhãn môn.					

Phương Pháp Chi Tiết Để Tu Tập Thiền Bốn Đại Giới Qua 42 Thân Phần

Có 20 thân phần (thể trược) có địa giới là trội:

1. Tóc (*kesā*)
2. Lông (*lomā*)
3. Móng (*nakhā*)
4. Răng (*dantā*)
5. Da (*taco*)
6. Thịt (*maṁsaṁ*)
7. Gân (*nahāru*)
8. Xương (*aṭṭhi*)
9. Tủy (*aṭṭhimiñjaṁ*)
10. Thận (*vakkaṁ*)
11. Tim (*hadayaṁ*)
12. Gan (*yakanaṁ*)
13. Màng nhầy (*kilomakaṁ*)
14. Dạ dày (*pihakaṁ*)
15. Phổi (*papphāsaṁ*)
16. Ruột (*antaṁ*)
17. Màng ruột (*antagunaṁ*)
18. Vật thực mới (*udariyaṁ*)
19. Phân (*karisaṁ*)
20. Óc (*matthaluṅgaṁ*)

Trong tất cả 20 phần này, ngoại trừ vật thực mới và phân gồm 44 thứ sắc (*rūpa*) như đã nêu trong lược đồ ở trên đối với thân môn. Vật thực mới và phân chỉ gồm 8 thứ sắc (*rūpa*) và chỉ bị trợ tạo bởi những bọn sắc quý tiết tám pháp (*utuja aṭṭhaka kalāpa*).

12 thân phần (thể trược) có thủy giới là trội:

1. Mật (*pittaṁ*)
7. Nước mắt (*assu*) (16)

2. Đàm (*semhaṁ*)
3. Mủ (*pubbo*) (8)
4. Máu (*lohitaṁ*)
5. Mồ hôi (*sedo*) (16)
6. Mỡ cục (*medo*)
8. Mỡ lỏng (*vasā*)
9. Nước miếng (*kheḷo*) (16)
10. Nước mũi (*siṅghānikā*) (16)
11. Nhớt khớp xương (*lasikā*)
12. Nước tiểu (*muttaṁ*) (8)

Trong tất cả những thân phần (thể trược) này ngoại trừ mủ, mồ hôi, nước mắt, nước miếng, nước mũi và nước tiểu, những phần còn lại gồm 44 thứ sắc (*rūpa*) như đã nêu trong lược đồ ở trên đối với thân môn. Mủ và nước tiểu có tám thứ sắc, chỉ là những bọn sắc tám pháp do quý tiết trợ tạo (*utuja aṭṭhaka kalāpa*). Mồ hôi, nước mắt, nước mũi và nước miếng có 16 thứ sắc là những bọn sắc tám pháp do tâm trợ tạo (*cittaja aṭṭhaka kalāpa*) và những bọn do quý tiết trợ tạo (*utuja kalāpa*).

Để thấy và biết rõ tất cả những 'sắc pháp' này trong mỗi thân phần, trước tiên thiền sinh tu tập theo hệ thống định và sau đó phân tích những bọn 'sắc pháp' (*rūpa kalāpa*) trong sáu xứ (*āyatana*) như đã trình bày trong lược đồ trên. Khi bạn có khả năng làm điều này, kế đó quán thấy rõ thân phần mà bạn muốn quán. Tiếp theo quán thấy rõ bốn đại giới (*dhātu*) trong thân phần đó. Khi bạn thấy thân phần đó là một dạng trong suốt, kế đến tìm sắc giao giới (hư không) trong đó và bạn sẽ

dễ dàng thấy những hạt, bọn sắc cấu thành thân phần đó. Nếu thiền của bạn được phát triển mạnh mẽ thì bạn tìm bốn đại giới (*dhātu*) trong một thân phần đã chọn và bạn sẽ dễ dàng thấy những bọn 'sắc pháp' (*rūpa kalāpa*) nơi đó. Khi bạn có thể thấy những bọn sắc pháp, kế đến phân tích chúng và quán thấy rõ những thứ 'sắc pháp' khác nhau của những bọn hiện diện đó. Với trí / tuệ phân tích và quán, bạn thấy biết rõ chúng thật sự là những bọn sắc bị trợ tạo bởi nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*) và vật thực (*āhāra*).

Khi quán thấy rõ những bọn sắc trong lông và tóc, chú ý vào chân tóc dưới da. Tìm 44 thứ sắc ở chân tóc trước, bởi vì sợi tóc bên ngoài da có một lượng cực nhỏ những bọn sắc thân mười pháp nên sẽ rất khó quán thấy chúng. Theo cách tương tự, trong móng tay và móng chân, bạn nên chú ý hơn vào những phần chân móng cận bên thịt.

Có bốn thân phần (ở đây, chúng ta nên gọi là thành phần), trong đó hỏa giới là trội:
1. *Santappana tejo* = hỏa (nhiệt) làm ấm thân.
2. *Jīrana tejo* = hỏa (nhiệt) chín và già
3. *Dāha tejo* = hỏa (nhiệt) làm cho sốt

4. *Pācaka tejo* = hỏa (nhiệt) tiêu hóa (cách của những bọn sắc mạng quyền chín pháp – *jīvita navaka kalāpa*).

Bốn thành phần này của thân không có hình dạng hay hình dáng như những phần có địa hay thủy giới (*dhātu*) là trội. Chúng chỉ bị tạo bằng những bọn sắc phi thanh triệt, trong đó hỏa (nhiệt) là trội và do đó bạn sẽ phải tìm những bọn sắc mà trong đó hỏa giới là trội để thấy những thành phần này của thân. Nếu chúng không được rõ thì quán chúng khi bạn bị sốt.

Sáu thân phần (thành phần) có phong giới (*vāyo dhātu*) là trội bao gồm:

1. *Uddhagama vāta* = gió đi lên
2. *Adhogama vāta* = gió đi xuống
3. *Kucchisaya vāta* = gió trong bụng ngoài ruột
4. *Koṭṭhasaya vāta* = gió bên trong ruột
5. *Aṅgamangānusarino vāta* = gió đi khắp châu thân
6. *Assāsa passāsaso* = hơi thở vào ra

Trong tất cả những phần này, ngoại trừ hơi thở vào và ra, mỗi phần gồm 33 thứ sắc. Chúng trợ tạo bốn loại bọn sắc:

1. *Jīvita navaka kalāpa* = bọn sắc chín pháp do mạng quyền trợ tạo.

2. *Cittaja aṭṭhaka*[1] *kalāpa* = bọn sắc tám pháp do tâm trợ tạo.
3. *Utuja aṭṭhaka kalāpa* = bọn sắc tám pháp do quý tiết trợ tạo.
4. *Āhāraja aṭṭhaka kalāpa* = bọn sắc tám pháp do vật thực trợ tạo.

Bốn loại bọn sắc này tổng cộng gồm 33 thứ sắc.

Hơi thở vào và ra chỉ gồm 9 thứ sắc đã tìm thấy trong bọn sắc thinh chín pháp do tâm trợ (*cittaja sadda navaka kalāpa*) bao gồm địa, thủy, hỏa, phong, sắc cảnh sắc (màu), sắc cảnh khí (mùi), sắc cảnh vị, vật thực, và sắc cảnh thinh (âm thanh).

Hơi thở vào và ra do tâm trợ tạo. Để thấy nó, bạn phải quán thấy rõ rằng nó bị trợ tạo bởi tâm hữu phần (ý giới hay ý môn), được ủng hộ bởi sắc ý vật. Khi bạn thấy hơi thở bị trợ tạo ở đó, kế đến quán thấy rõ bốn giới trong đó và bạn sẽ thấy những bọn 'sắc pháp' trợ tạo nên hơi thở. Trong mỗi bọn của những bọn sắc này, bạn sẽ tìm thấy 9 thứ sắc bao gồm thinh. Tu tập cho đến khi bạn có thể thấy điều này.

[1] Nhóm tám

Để phân tích năm loại khác, trước tiên quán thấy rõ mỗi loại của phong giới và kế đến quán bốn đại giới trong mỗi bọn. Bạn sẽ thấy những bọn sắc nên được phân tích để thấy tất cả 33 thứ sắc hiện diện trong chúng.

Chín Loại Rūpa Kalāpa (Bọn Sắc)
Bị Trợ Tạo Bởi Kamma (Nghiệp)

Khi quán sáu xứ và 42 thân phần, bạn sẽ tìm thấy có chín loại bọn sắc bị trợ tạo bởi nghiệp:

1. *Cakkhu dasaka* (nhãn mười pháp)
2. *Sota dasaka* (nhĩ mười pháp)
3. *Ghāna dasaka* (tỷ mười pháp)
4. *Jivha dasaka* (thiệt mười pháp)
5. *Kāya dasaka* (thân mười pháp)
6. *Itthi bhāva dasaka* (tính nữ mười pháp)
7. *Pumbhāva dasaka* (tính nam mười pháp)
8. *Hadayavatthu dasaka* (ý vật mười pháp)
9. *Jīvita navaka* (mạng quyền chín pháp)

Những sắc nghiệp này sanh trong hiện tại do nghiệp đã tạo tác trong kiếp quá khứ. Những sắc nghiệp hiện diện trong kiếp quá khứ sanh do nghiệp đã tạo tác trong kiếp trước đó. Những sắc nghiệp sẽ sanh trong kiếp sống kế ở vị lai sẽ bị trợ tạo do nghiệp đã làm trong

kiếp sống hiện tại này hay trong kiếp sống trước. Để biết chúng là quả của nghiệp nào, dù xả thí, giữ giới hay tu tiến, bạn cần có khả năng quán thấy rõ những 'sắc pháp' và 'danh pháp' thuộc quá khứ và vị lai. Chỉ như vậy bạn mới tự thấu rõ và trải nghiệm điều này cho bản thân. Điều này sẽ được trình bày sau trong Hiển duyên tuệ (*paccaya pariggaha ñāṇa*). Tại giai đoạn hiện tại, phải tạm thời chấp nhận rằng những 'sắc pháp' này bị nghiệp trợ tạo (*kammaja*).

Cũng nên lưu ý rằng những 'sắc pháp' trên bị trợ tạo bởi nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), hay vật thực (*āhāra*) là những sắc thực tính. Những pháp này sẽ được quán sát sau bằng tuệ minh sát (*vipassanāñāṇa*), là vô thường, khổ, và vô ngã. Cũng có những sắc phi thực tính xen lẫn cùng với những thứ sắc bị tạo bởi tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), hay vật thực (*āhāra*). Chúng sẽ được giải thích ở phần sau.

Tám Loại Rūpa Kalāpa (Bọn Sắc)
Bị Trợ Tạo Bởi Citta (Tâm)

1. *Cittaja suddhaṭṭhaka kalāpa* = bọn sắc thuần 8 pháp do tâm trợ tạo được tìm thấy trong tất cả sáu xứ và hầu hết 42 thân phần. Đó là sắc thực tính có thể được dùng làm cảnh cho tu tập quán minh sát (*vipassanā*).

2. *Kāya viññatti navaka kalāpa* = bọn sắc thân biểu tri 9 pháp được quán thấy rõ khi ý giới muốn cử động một ngón tay. Bạn sẽ thấy nhiều bọn 'sắc pháp' bị trợ tạo bởi tâm chỉ gồm tám thứ sắc. Khi ngón tay lay chuyển, sắc thân biểu tri được cộng vào tạo thành 9 pháp.

3. *Lahutā ekadasaka kalāpa* = bọn sắc kỳ dị 11 pháp; 8 thứ sắc cơ bản (bất ly) cộng nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), và thích sự (*kammaññatā*).

4. *Kāya viññatti lahutādidvādasaka kalāpa* = bọn sắc thân biểu tri kỳ dị 12 pháp, 8 thứ sắc cơ bản (bất ly) cộng thân biểu (*kāya viññatti*), nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), và thích sự (*kammaññatā*).

5. *Vacī viññatti sadda dasaka kalāpa* = bọn khẩu biểu tri thinh mười pháp; 8 thứ sắc cơ bản (bất ly) cộng khẩu biểu (*vacī viññatti*), và thinh (*saddā*). Đọc những ký tự "a, b, c" lần nữa và thấy những sắc bị tâm trợ tạo trải khắp đến cổ họng, thanh quản và những nơi khác có tham gia vào việc tạo ra âm thanh. Hơn nữa, quán thấy rõ riêng địa giới hiện diện trong bọn sắc bị tâm trợ tạo (*cittaja kalāpa*) nương vào địa giới trong những bọn sắc bị nghiệp trợ tạo (mà trợ

tạo ra âm thanh) nơi mà âm thanh bị tạo và gồm khẩu biểu tri.

6. *Vacī viññatti sadda lahutādi terasaka kalāpa* = bọn khẩu biểu thinh kỳ dị 13 pháp, 8 sắc bất ly cộng khẩu biểu (*vacī viññatti*), thinh (*saddā*), nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), và thích sự (*kammaññatā*)

7. *Assāsa passāsa cittaja sadda navaka kalāpa* = bọn sắc 9 pháp (thở vô ra) bị tâm trợ tạo; 8 thứ sắc cơ bản (bất ly) cộng thinh (*saddā*). Đây là một sắc thực tính và là cảnh thích hợp cho quán minh sát (*vipassanā*).

8. *Assāsa passāsa cittaja sadda lahutādidvādasaka kalāpa* = bọn sắc thinh kỳ dị 12 pháp bị tâm trợ tạo: 8 thứ sắc cơ bản (bất ly) cộng thinh (*saddā*), nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), và thích sự (*kammaññatā*).

   Lưu ý: Trong 7. và 8., sắc thinh (*saddā*) là âm thanh của hơi thở. Những bọn gồm sắc phi thực tính xen lẫn với sắc thực tính nên được quán minh sát vào lúc quán 'danh pháp' (*nāma*) và 'sắc pháp' (*rūpa*). Sau đó, khi áp dụng ba trạng thái trong lúc quán minh sát, chúng không nên được quán.

Bốn Loại Rūpa Kalāpa (Bọn Sắc) Bị Trợ Tạo Bởi Utu (Quý tiết)

1. *Utuja suddhaṭṭhaka kalāpa* = bọn sắc quý tiết thuần 8 pháp bị quý tiết trợ sanh; 8 thứ sắc cơ bản (bất ly). Đây là một sắc thực tính.

2. *Utuja sadda navaka kalāpa* = bọn thinh 9 pháp bị quý tiết trợ sanh; 8 thứ sắc cơ bản (bất ly) cộng thinh. Đây là một sắc thực tính.

3. *Lahutādiekādasaka kalāpa* = bọn sắc kỳ dị 11 pháp; 8 thứ sắc cơ bản (bất ly) cộng nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), và thích sự (*kammaññatā*). Đây là một sắc phi thực tính.

4. *Sadda lahutādidvādasaka kalāpa* = bọn sắc thinh kỳ dị 12 pháp; 8 thứ sắc cơ bản (bất ly) cộng thinh, nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), và thích sự (*kammaññatā*). Đây là một sắc phi thực tính.

Trong những bọn sắc này, bọn sắc đầu tiên được tìm thấy qua sáu xứ (*āyatana*) và trong hầu hết 42 thân phần. Bọn sắc thứ hai liên quan đến việc tạo ra âm thanh trong dạ dày và những thứ khác có âm thanh tương tự. Hai bọn sắc đầu tiên này có thể được tìm thấy nội phần (bên trong) và ngoại phần (bên ngoài). Bọn

sắc thứ ba và thứ tư là những sắc phi thực tính xen lẫn trong chúng và không là cảnh cho pháp quán minh sát (*vipassanā*), chỉ nên được quán vào giai đoạn tu tập khi 'danh pháp' (*nāma*) và 'sắc pháp' (*rūpa*) đã được quán thấy rõ. Hai bọn cuối không tìm thấy bên ngoài nơi những vật vô tri, mà chỉ được tìm thấy nội phần và ngoại phần của chúng sanh có sự sống.

Hai Loại Rūpa Kalāpa (Bọn Sắc)
Bị Trợ Tạo Bởi Āhāra (Vật Thực)

1. *Āhāraja suddaṭṭhaka kalāpa* = bọn vật thực nội thuần 8 pháp bị tạo bởi vật thực.

2. *Lahutādekadasaka kalāpa* = bọn sắc kỳ dị 11 pháp bị trợ tạo bởi vật thực gồm 8 sắc bất ly cộng nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), và thích sự (*kammaññatā*).

Trong hai bọn sắc này, bọn đầu gồm những sắc thực tính, được tìm thấy khắp sáu xứ và trong hầu hết 42 thân phần, thích hợp cho pháp quán minh sát (*vipassanā*). Bọn thứ hai được tìm thấy trong khắp sáu xứ và trong hầu hết 42 thân phần. Bọn này gồm 8 thứ sắc thực tính và 3 thứ sắc phi thực tính là nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), và thích sự (*kammaññatā*). 8 thứ sắc thực tính thích hợp cho pháp quán minh sát (*vipassanā*), trong khi 3 thứ sắc phi thực tính thì không

thích hợp cho pháp quán minh sát (*vipassanā*). Cả hai bọn sắc này xảy ra bên trong tự thân, và bên ngoài nơi chúng sanh có sự sống.

Ba Loại Âm Thanh

1. *Assāsa passāsa cittaja sadda navaka kalāpa* = bọn sắc 9 pháp (thở vô ra) do tâm trợ tạo. Âm thanh của hơi thở.

2. *Vacī viññatti dasaka kalāpa* = bọn khẩu biểu tri mười pháp. Âm thanh của tiếng nói

3. *Utuja sadda navaka kalāpa* = bọn thinh 9 pháp do quý tiết trợ sanh. Âm thanh của dạ dày, của gió, v.v…

Trong những bọn sắc này, bọn thứ nhất và thứ hai chỉ được tìm thấy trong chúng sanh có sự sống, và bọn thứ ba (*utuja sadda navaka kalāpa*) được tìm thấy trong cả hai dạng vật có sự sống và vật không có sự sống. Bọn thứ ba gồm tất cả âm thanh, ngoại trừ hai bọn trước. Sắc khẩu biểu tri (*vacī viññatti rūpa*) trong bọn khẩu biểu tri 10 pháp (*vacī viññatti dasaka kalāpa*) là sắc phi thực tính; không thích hợp cho pháp quán minh sát (*vipassanā*), nhưng những thứ sắc khác hiện diện trong bọn là sắc thực tính; thích hợp cho pháp quán minh sát (*vipassanā*). Tất cả những sắc trong bọn thinh 9 pháp do tâm trợ của hơi thở vào ra (*assāsa passāsa*

cittaja sadda navaka kalāpa) và bọn thinh 9 pháp do quý tiết trợ sanh (*utuja sadda navaka kalāpa*) thì thích hợp cho pháp quán minh sát (*vipassanā*).

Quán Xét Bốn Lakkhaṇa Rūpa (Trạng Thái Của Sắc Pháp)

Chỉ khi bạn có khả năng quán thấy rõ những 'sắc pháp' hiện diện vào lúc tái tục và quá trình phát triển của phôi thai trong tử cung, bạn mới có khả năng quán thấy rõ sự tích trữ (hình thành của sắc). Về phần sắc thừa kế (*santati*), lão (*jaratā*) và vô thường (*aniccatā*), chúng chỉ là sự sanh, trụ và diệt của những sắc thực tính của sáu xứ hay 42 thân phần. Trước tiên, quán thấy rõ một bọn sắc nào đó và phân tích để thấy xem nó gồm 8, 9, hay 10 thứ sắc. Sau đó, cố gắng thấy tất cả những sắc thực tính hiện diện trong 1 bọn sinh, trụ, và diệt cùng nhau. Sau đó, quán thấy rõ sự sanh, trụ, và diệt của tất cả những sắc thực tính hiện diện trong sáu xứ và 42 thân phần, tất cả một lần. Những bọn sắc không sanh, trụ và diệt cùng một lúc là vì chúng không đồng bộ.

Đến Lúc Quán Sắc Pháp

Trước tiên quán tách biệt mỗi xứ (*āyatana*) trong sáu xứ với 54 hay 44 sắc thực tính hiện diện. Kế đến, cố gắng quán trong mỗi xứ càng nhiều càng tốt các sắc phi

thực tính. Sau đó, quán tất cả những sắc trong cùng một xứ theo trạng thái của chúng đang bị bao vây bởi sự đổi thay. Kế đến, lấy tất cả những sắc trong mỗi xứ với nhau, quán chúng là "sắc, sắc" (*rūpa*, *rūpa*) hay "đây là sắc" hay "đây là những sắc pháp". Bạn có thể làm như vậy đối với mỗi phần của 42 thân phần.

Trạng Thái Bị Bao Vây Bởi Sự Đổi Thay

Nghĩa là những 'sắc pháp' bị đổi thay từ nóng sang lạnh, cứng sang mềm, thô nhám sang mịn, nhưng trạng thái thực tính cứng, chảy, nhiệt, và chống của chúng không thay đổi. Khi nóng, nhiệt trong những 'sắc pháp' nơi thân có thể tăng đến mức không thể chịu nổi. Khi lạnh, sự lạnh có thể đạt đến mức không thể chịu nổi. Do đó, có sự thay đổi không dứt của những thứ 'sắc pháp' trong một bọn; sự thay đổi liên tục bao vây lẫn nhau ở nội phần (bên trong) và ngoại phần (bên ngoài).

Tóm lược:

1. Trước khi thấy được những bọn sắc pháp, bạn nên tu tập phát triển định cho đến cận định bằng cách nhận biết bốn đại giới (*dhātu*): đất, nước, lửa, gió (địa, thủy, hỏa, phong).

2. Khi bạn có thể thấy những bọn sắc, phân tích chúng để thấy tất cả những thứ sắc trong mỗi bọn. Ví dụ

như địa, thủy, hỏa, phong, màu, mùi, vị, vật thực, mạng quyền, nhãn thanh triệt.

3. Kế đến, quán: tất cả những sắc trong một xứ, tất cả những sắc trong một thân phần, tất cả những sắc trong cả sáu xứ, và tất cả những sắc trong cả 42 thân phần. Kế đến, thấy rằng chúng đều có trạng thái đổi thay, ghi nhận chúng là "sắc, sắc" (*rūpa*, *rūpa*) hay "sắc pháp, sắc pháp" (*rūpa dhamma, rūpa dhamma*) hay "đây là sắc, đây là sắc".

7 THANH TỊNH	7 VISUDDHI	16 ÑĀṆA	16 TRÍ (TUỆ)
Tịnh kiến tuệ	7. *Ñāṇa dassanavisuddhi*	16. *paccavekkhaṇañāṇa* 15. *phalañāṇa* 14. *maggañāṇa* 13. *gotrabhūñāṇa* 12. *anulomañāṇa* 11. *saṅkhārupekkhāñāṇa* 10. *paṭisaṅkhāñāṇa*	Phản khán tuệ Quả tuệ Đạo tuệ Chuyển tộc Thuận lưu tuệ Hành xả tuệ Quyết ly tuệ
Tịnh mãn tuệ	6. *Paṭipadāñāṇa-visuddhi*	9. *muñcitukamyatāñāṇa* 8. *nibbidāñāṇa* 7. *ādīnavañāṇa* 6. *bhayañāṇa* 5. *bhaṅgañāṇa*	Dục thoát tuệ Phiền yểm tuệ Tội quá tuệ Họa hoạn tuệ Diệt một tuệ
Tịnh kiến đạo, phi đạo	5. *Maggāmaggañāṇa-dassanavisuddhi*	4. *udayabbayañāṇa* 3. *sammasanañāṇa*	Tiến thoái tuệ Phổ thông tuệ
Tịnh nghi	4. *Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*	2. *nāmarūpapaccayapariggahañāṇa*	Hiển duyên danh-sắc tuệ
Tịnh kiến	3. *Diṭṭhivisuddhi*	1. *nāmarūpapariccheda ñāṇa*	Chỉ định danh-sắc tuệ
Tịnh tâm	2. *Cittavisuddhi*	*Upacāra* hay *appanā samādhi* Cận định hay an chỉ định	
Tịnh giới	1. *Sīlavisuddhi*	5, 8, 10, hoặc 227 học giới	

PHÁP HỌC GIẢI THÍCH VỀ SẮC NGHIỆP XỨ (RŪPA KAMMAṬṬHĀNA): PHÁP PHẢI ĐƯỢC QUÁN BỞI NGƯỜI ĐANG THIỀN VIPASSANĀ

Này chư bhikkhu, không thấy biết đầy đủ (thắng tri), không hiểu, không nhận thức thấu đáo (liễu tri), không rời bỏ (ly tham), không từ bỏ, không đoạn trừ, tất cả những người ấy không có khả năng dứt khổ v.v…

Này chư bhikkhu, do thấu biết rõ khắp tất cả (thắng tri), do hiểu hay nhận thức thấu đáo (liểu tri), do rời bỏ (ly tham), do từ bỏ, tất cả những người ấy có khả năng dứt khổ v.v…

Sabbaṁ bikkhave anabhijānaṁ aparijānaṁ avirājayaṁ apajahaṁ abhabbo dukkhakkhaya … Sabbaṁ ca kho bikkhave abhijānaṁ parijānaṁ virājayaṁ pajahaṁ bhabbo dukkhakkhaya. (Sālayataṇa saṁyutta, sabbavagga, pathama aparijānana sutta)

Chú giải kinh này giải thích thêm rằng kinh này được nói có liên quan đến ba loại biến tri / đạt tri *pariññā*[1] (trí thấy biết rõ), đó là:

Iti imasmiṁ sutte tissapa pariññā kathita honti. Abhijāna'nti hi vacanena ñātapariññā kathita parijāna'nti vacena tiraṇapariññā, virājayaṁ pajaha'nti dvihi pahānapariññāti.

Biến tri / đạt tri về ý nghĩa chỉ cho *ñāta pariññā*[2], biến tri / đạt tri về ba tướng chỉ cho *tīraṇa pariññā,* và hai cái cuối, rời bỏ (ly tham) và từ bỏ là đoạn trừ đạt tri chỉ cho *pahāna pariññā* (biết rõ sự dứt bỏ).

Do thấy biết đầy đủ với ba loại biến tri / đạt tri (*pariññā*), tất cả 'sắc pháp' và 'danh pháp' của năm thủ uẩn, người ấy sẽ có khả năng đoạn trừ dục và ái đối với *'sắc pháp'* (*rūpa*), 'danh pháp' (*nāma*) và có khả năng làm cho dứt khổ. Thêm nữa, phụ chú giải

[1] sự biết chắc, sự thấy chắc; sự xác định; sự tìm hiểu chắc chắn; hiểu biết, nhận thức đầy đủ bằng tuệ quán minh sát; Có 3 loại biến tri / đạt tri hiệp thế (*lokiya pariññā*): Trí biến tri / đạt tri (*ñāta-pariññā*), tam tướng biến tri / đạt tri (*tīraṇa-pariññā*), đoạn trừ biến tri / đạt tri (*pahāna-pariññā*)

[2] Ngài Sāriputta thuyết với ý nghĩa: "Tuệ thắng trí gọi trí do ý nghĩa là biết rõ, tuệ đạt tri gọi là trí do ý nghĩa là quán sát, tuệ đoạn trừ gọi trí do ý nghĩa là xả ly".

Visuddhimagga có nói: *Taṅhianavasesato pariññeyyaṁ, ekaṁsato virājjitabbaṁ* (vsm.sub-com.2.p.358)

Nghĩa là, năm thủ uẩn (*upādānakkhandha*) là cảnh của tuệ quán minh sát (*vipassanā*), trước tiên phải được quán thấy rõ đầy đủ mà không ngoại trừ hay dư sót. Kế đến, để đoạn trừ dục và ái đối với *'sắc pháp'* (*rūpa*) và *nāma* 'danh pháp', phụ chú giải hướng dẫn dùng ba trạng thái với tất cả những *'sắc pháp'* (*rūpa*) và 'danh pháp' (*nāma*) là cảnh của pháp quán minh sát (*vipassanā*).

Dựa theo những lời dạy này, một thiền sinh trước tiên phải có khả năng quán thấy rõ theo tất cả những *'sắc pháp'* (*rūpa*) và 'danh pháp' (*nāma*) hợp thành năm thủ uẩn (*upādānakkhandha*) riêng lẻ. Để làm như vậy:

Trí / tuệ quán thấy biết, chỉ rõ, xác định tất cả từng 'sắc pháp' một được gọi là 'tuệ chỉ định sắc pháp' (*rūpa pariccheda ñāṇa*). Tuệ quán thấy biết, chỉ rõ, xác định tất cả từng 'danh pháp' một được gọi là 'tuệ chỉ định danh pháp' (*nāma pariccheda ñāṇa*). Tuệ quán thấy biết, chỉ rõ, xác định 'danh pháp' (*nāma*) và *'sắc pháp'* (*rūpa*) là hai nhóm hay uẩn riêng được gọi là 'tuệ chỉ định danh sắc' (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*).

Ba tuệ này cũng còn được gọi là 'tuệ chỉ định sắc' (*rūpa pariccheda ñāṇa*), 'tuệ chỉ định pháp phi sắc' (*arūpa pariccheda ñāṇa*), và 'tuệ chỉ định danh sắc' (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*). Hơn nữa, vào giai đoạn này, tuệ quán thấy rõ "không có người, chúng sanh, linh hồn mà chỉ là sắc và danh hiện hữu", được gọi là tuệ phân tích xác định rõ danh sắc (*nāma rūpa vavaṭṭhāna ñāṇa*).

Một người đang nỗ lực quán tất cả những *'sắc pháp'* (*rūpa*) và 'danh pháp' (*nāma*) có thể loại ra những pháp liên quan đến thiền nếu vị ấy chưa đắc thiền. Nếu vị ấy đã đắc thiền, vị ấy nên phân tích xác định rõ và quán bằng tuệ minh sát *vipassanā* những *'sắc pháp'* (*rūpa*) và 'danh pháp' (*nāma*) phối hợp với bậc thiền mà vị ấy đắc.

Thứ hai, nhân hay duyên trong những *'sắc pháp'* (*rūpa*) và 'danh pháp' (*nāma*) đó phải được thấy biết rõ đúng theo thực tính của chúng. Tuệ này là 'tuệ hiển duyên' (*paccaya pariggaha ñāṇa*).

Bởi vì 'tuệ chỉ định danh sắc' (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) và 'tuệ hiển duyên' (*paccaya pariggaha ñāṇa*), biết rõ, rõ ràng, và đúng đắn những pháp là cảnh của

tuệ quán minh sát (*vipassanā*), hai tuệ này cũng được gọi là ***ñāta pariññā*** (biến tri / đạt tri về ý nghĩa).

Thứ ba, tính vô thường, khổ và vô ngã của tất cả 'sắc pháp' (*rūpa*)*, 'danh pháp'* (*nāma*), và nhân hay duyên của chúng phải được quán thấy biết rõ. Trong giai đoạn quán minh sát từ phổ thông tuệ (*sammasanañāṇa*) trở đi, pháp tạo thành *vipassanā*, những 'sắc pháp' (*rūpa*)*, 'danh pháp'* (*nāma*) này và nhân hay duyên của chúng được quán do thấy ba trạng thái của mỗi pháp của chúng.

Trong những tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) này, phổ thông tuệ (*sammasanañāṇa*) và tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*), với phận sự là thẩm tra và nhận thấy rõ những trạng thái vô thường, khổ và vô ngã của tất cả 'sắc pháp' (*rūpa*)*, 'danh pháp'* (*nāma*) và nhân / duyên của chúng, được gọi là ***tīraṇa pariññā*** (biến tri hay đạt tri về ba tướng, hiểu biết đầy đủ về sự thẩm tra).

Từ 'hoại trí / diệt một tuệ' (*bhaṅgañāṇa*) suốt cho đến những tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) còn lại, chỉ có sự hoại diệt của tất cả 'sắc pháp' (*rūpa*)*, 'danh pháp'* (*nāma*) và nhân hay duyên của chúng được biết cùng với những trạng thái vô thường, khổ và vô ngã của

những pháp đó. Khi ấy, những phiền não cần được đoạn trừ bị đoạn trừ tạm thời. Những tuệ (*ñāṇa*) này được gọi là ***pahāna pariññā*** (đạt tri về đoạn trừ, hiểu biết đầy đủ về sự đoạn trừ).

Thánh đạo tuệ (*Ariyamagga ñāṇa*) hoàn toàn nhổ bỏ không còn dư sót vô minh (*avijjā*) = si (*moha*) là pháp che phủ tâm và làm tâm không có khả năng biết rõ: Tất cả những 'sắc pháp' (*rūpa*), 'danh pháp' (*nāma*) đều là khổ đế (*dukkha sacca*); những nhân hay duyên của những 'sắc pháp' (*rūpa*), *'danh pháp'* (*nāma*) này là tập đế (*samudaya sacca*), và tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) của khổ đế (*dukkha sacca*) và tập đế (*samudaya sacca*). Phận sự của Thánh đạo (*Ariyamagga*) và mãnh lực để hoàn thành phận sự biết rõ chư pháp (*dhamma*) này là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*), chúng được đặt tên ***ñāta pariññā*** và ***tīraṇa pariññā***. Chúng cũng được gọi ***pahāna pariññā*** bởi vì chúng đoạn tận phiền não không còn dư sót.

Một thiền sinh phải nỗ lực đắc đầy đủ trí / tuệ của tất cả *'sắc pháp'* (*rūpa*) và *'danh pháp'* (*nāma*), là những pháp hợp thành năm thủ uẩn (*upādānakkhandha*) bằng cách tu tập phát triển ba đạt tri (*pariññā*). Với lý do này, thiền sinh trước tiên nên biết, học và nhớ tất cả

những 'sắc pháp' (*rūpa*), 'danh pháp' (*nāma*). Bên dưới là phần giải thích về 'sắc pháp' (*rūpa*).

28 'sắc pháp' (*Rūpa*)

Bốn đại giới hay đại hiển = *Mahā bhūta*

Địa giới (***paṭhavī dhātu***)

Nhóm đất nặng (Garūpaṭhavī)	*Nhóm đất nhẹ (Lahupaṭhavī)*
1. Cứng	2. Mềm
3. Nhám	4. Mịn
5. Nặng	6. Nhẹ

Thủy giới (***āpo dhātu***)

1. Chảy 2. Kết dính

Hỏa giới (***tejo dhātu***)

1. Nóng 2. Lạnh

Phong giới (***vāyo dhātu***)

1. Chịu, chống đỡ 2. Đẩy

Pasāda rūpa = năm **sắc thanh triệt** (còn được gọi là giác quan).

1. *Cakkhu pasāda* = sắc nhãn thanh triệt.
2. *Sota pasāda* = sắc nhĩ thanh triệt.
3. *Ghāna pasāda* = sắc tỷ thanh triệt.

4. *Jivhā pasāda* = sắc thiệt thanh triệt.
5. *Kāya pasāda* = sắc thân thanh triệt. (là sắc trải khắp châu thân).

Gocara rūpa = bảy **sắc cảnh** hay sắc dạo.

1. *Rūpa* = sắc cảnh sắc, ánh sáng, các màu.
2. *Sadda* = sắc cảnh thinh, âm thanh.
3. *Gandha* = sắc cảnh khí, các mùi.
4. *Rasa* = sắc cảnh vị, các vị.
5. *Phoṭṭhabba* = sắc cảnh xúc = 5. Địa giới.
   6. Hỏa giới.
   7. Phong giới.

Địa, hỏa và phong giới (*dhātu*) gộp chung lại tạo thành cảnh xúc. Nếu chúng được tính riêng là ba phạm vi hay cảnh đối tượng, thì có tổng cổng bảy phạm vi hay sắc cảnh. Khi tính 28 thứ sắc (*rūpa*) thì xúc (*phoṭṭhabba*) bị loại ra, bởi vì xúc (*phoṭṭhabba*) là địa, hỏa, và phong đã được tính riêng trong bốn sắc đại hiển (*mahā bhūta*).

Bhāva rūpa = hai loại **sắc tính**.

1. *Itthi bhāva rūpa* = sắc tính nữ.
2. *Purisa bhāva rūpa* = sắc tính nam.

Một người chỉ có một trong hai thứ sắc này hiện diện. Người nữ chỉ có những sắc làm cho người ấy thành nữ.

Người nam chỉ có những sắc làm cho người ấy thành nam. Sắc tính được tìm thấy khắp châu thân.

Hadaya rūpa = **sắc ý vật** là sắc mà ý giới, hay ý thức giới nương.

Sắc ý vật là những bọn sắc ý vật 10 pháp (*hadaya dasaka kalāpa*) sanh trong máu trong khoang trái tim. Đó là nơi mà ý giới (*mano dhātu*) hay ý thức giới (*mano viññāṇa dhātu*) nương, được gọi là ý vật.

Jīvita rūpa **= sắc mạng quyền** được tìm thấy khắp thân có nhiệm vụ duy trì mạng sống của những sắc bị tạo bởi nghiệp (*kammaja rūpa*).

Āhāra rūpa **= sắc vật thực** là những chất dinh dưỡng (*ojā*) trong thực phẩm.

Sắc vật thực nội có trong tất cả những bọn sắc bị tạo bởi nghiệp (*kamma*), tâm *(citta*), quý tiết (*utu*) và được gọi là sắc vật thực do nghiệp trợ tạo (*kammaja ojā*), sắc vật thực do tâm trợ tạo (*cittaja ojā*), và sắc vật thực do quý tiết trợ tạo (*utuja ojā*) theo tuần tự. Những ghi chú này nhằm tránh gây sự lúng túng cho thiền sinh. Nên lưu ý rằng chỉ những sắc vật thực (*ojā*) trong bọn sắc vật thực 8 pháp (*ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) là sắc được tìm thấy từ dinh dưỡng trong đoàn thực (thức ăn thức uống đưa vào cơ thể) được gọi là vật thực nội do

vật thực trợ (*āhāraja ojā*). Để rõ ràng hơn, khi thức ăn mới vào trong dạ dày nhưng chưa được hấp thu và phân phối khắp cơ thể thì vật thực (*ojā*) trong giai đoạn đó vẫn được gọi là vật thực do quý tiết trợ (*utuja ojā*).

Với sự trợ giúp của nhiệt tiêu hóa từ những bọn sắc mạng quyền 9 pháp (*jīvita navaka kalāpa*), là hỏa giới (*tejo dhātu*), vật thực mới được tiêu hóa. Sắc này trợ sanh một nguồn dự trữ mới những bọn sắc vật thực 8 pháp (*ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*). Những sắc này được gọi là những bọn sắc vật thực nội 8 pháp do vật thực trợ (*āhāraja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*). Vật thực nội trong những bọn sắc vật thực 8 pháp do vật thực trợ (*āhāraja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) được gọi là vật thực nội do vật thực trợ tạo (*āhāraja ojā*).

Mười tám thứ 'sắc pháp' ở trên cũng được gọi là những sắc thực tính (*sabhāva rūpa*), bởi vì mỗi sắc trong chúng sở hữu một trạng thái thực tính như là cứng, v.v… (1)

Mười tám thứ 'sắc pháp' này cũng được gọi là những sắc hữu trạng thái (*salakkhaṇa rūpa*) bởi vì chúng sở hữu những trạng thái chung của tất cả những 'danh pháp' (*nāma*) và 'sắc pháp' (*rūpa*): là vô thường vì những pháp này sanh và diệt, là khổ vì chúng bị áp bức

bởi sự sanh và diệt, và là vô ngã vì chúng không được sở hữu bất cứ tính thường hằng, cốt lõi vững chắc, linh hồn, hay tự ngã nào. (2)

Bởi vì 18 thứ 'sắc pháp' này sanh cùng với nghiệp (*kamma*), tâm *(citta*), quý tiết (*utu*), và vật thực (*āhāra*) là những duyên của những sắc ấy, chúng được gọi là sắc thành tựu (*nipphanna rūpa*) bị tạo. (3)

Bởi vì 18 thứ 'sắc pháp' này luôn không bền vững và thay đổi dữ dội từ nóng sang lạnh, cứng sang mềm, v.v…, chúng được gọi là sắc sắc (*rūpa rūpa*) hay sắc cụ thể, sắc thực tính. (4)

Bởi vì 18 thứ 'sắc pháp' này thích hợp cho việc áp dụng ba trạng thái của vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), và vô ngã (*anatta*) và do đó thích hợp là cảnh cho thiền quán minh sát (*vipassanā*), chúng cũng được gọi là sắc phổ thông (*sammasana rūpa*) hay sắc thích hợp cho quán minh sát. (5)

Mười (10) thứ sắc còn lại được liệt kê dưới đây không như 18 thứ sắc ở trên, đó là:

1. *Asabhāva rūpa* = sắc phi thực tính là những sắc không có trạng thái tự nhiên.

2. *Alakkhaṇa rūpa* = sắc phi trạng thái là những sắc không có ba đặc tính trạng thái.
3. *Anipphanna rūpa* = sắc phi thành tựu.
4. *Arūpa rūpa* = sắc phi sắc là những sắc không thật.
5. *Asammasana rūpa* = sắc phi phổ thông là sắc không thích hợp cho thiền quán minh sát.

Pariccheda rūpa **= sắc giao giới, ranh giới**
Ākāsa dhātu = hư không giới

Sắc này giữ mỗi bọn hay hạt sắc khỏi lẫn lộn với sắc khác, làm cho những hạt hay bọn sắc có thể được phân định riêng, và là hư không giữa những bọn sắc (*rūpa kalāpa*), nên gọi là sắc giao giới, ranh giới (*pariccheda rūpa*)

Viññatti rūpa = sắc biểu tri (thể hiện cho biết), có hai loại.

1. *Kāya viññatti* = thân biểu tri (thể hiện cho biết), những hành động hay sự di chuyển của thân làm nhân giao tiếp (ngôn ngữ qua cử chỉ).

2. *Vacī viññatti* = khẩu biểu tri (thể hiện cho biết), những hành động của khẩu làm nhân giao tiếp.

Những hành động làm nhân để người khác biết ý hay sự mong muốn của một người, được gọi là sắc biểu tri (*viññatti rūpa*).

Thân biểu tri (*kāya viññatti*) (thể hiện cho biết) thì truyền đạt ý hay sự mong muốn của một người qua ngôn ngữ hình thể như là ra dấu cho một người đến gần bằng cử chỉ của tay.

Khẩu biểu tri (*vacī viññatti*) (thể hiện cho biết) thì truyền đạt ý hay sự mong muốn của một người qua lời nói, như là gọi một người đến: "bạn hãy đến đây". Nó được gọi như thế vì thân (*kāya*) và khẩu (*vacī*) biểu tri (*viññatti*) bị trợ tạo bởi ý. Những sắc này không thể sanh cho vật không có sự sống, tức không có tâm (ví dụ như băng cassete). Chúng chỉ được tìm thấy trong âm thanh và sự di chuyển của khẩu và thân của chúng sanh có sự sống.

Vīkara rūpa **= Sắc kỳ dị** hay sắc thay đổi, có năm loại.

1. *Lahutā* = nhẹ

(a) Sự nhẹ của sắc thực tính bị trợ tạo bởi tâm (*citta*)

(b) Sự nhẹ của sắc thực tính bị trợ tạo bởi quý tiết (*utu*)
(c) Sự nhẹ của sắc thực tính bị trợ tạo bởi vật thực (*āhāra*)

2. *Mudutā* = mềm
(a) Sự mềm của sắc thực tính bị trợ tạo bởi tâm (*citta*)
(b) Sự mềm của sắc thực tính bị trợ tạo bởi quý tiết (*utu*)
(c) Sự mềm của sắc thực tính bị trợ tạo bởi vật thực (*āhāra*)

3. *Kammaññatā* = thích sự
(a) Sự thích sự của sắc thực tính bị trợ tạo bởi tâm (*citta*)
(b) Sự thích sự của sắc thực tính bị trợ tạo bởi quý tiết (*utu*)
(c) Sự thích sự của sắc thực tính bị trợ tạo bởi vật thực (*āhāra*)

Ba sắc nhẹ, mềm và thích sự này cùng với hai sắc thân biểu tri và khẩu biểu tri trước được gọi là năm thứ sắc kỳ dị (*vīkara rūpa*).

Lakkhaṇa rūpa **= sắc trạng thái** hay sắc tướng, có bốn.

1. *Upacaya* = sắc sanh, tích trữ
   (a) Nó có trạng thái của sự sanh khởi vào lúc bắt đầu của sắc thực tính của một kiếp sống.
   (b) Nó làm cho lớn lên hay hoàn thành những quyền. Nó làm cho những sắc thích hợp đạt đến sự đầy đủ, lớn, và tăng trưởng.

2. *Santati* = sắc thừa kế là sự liên tiếp của sắc. Nó đảm bảo cho sắc thừa kế trong một kiếp sống sau khi các quyền đã phát triển
   Đức Phật đã dạy về sự sanh của 'sắc pháp' trong hai cách trên bằng cách phân nó thành hai thời điểm. Một, từ lúc tái tục cho đến khi phát triển những quyền như nhãn, nhĩ, v.v…, và một là sau khi đầy đủ các quyền. Hai thứ sắc này chỉ là sự sanh (*upādā*) của những sắc thực tính.

3. *Jaratā* = sắc lão hay trưởng thành của những sắc thực tính. Đây là giai đoạn trụ (*ṭhiti*) của những sắc thực tính.

4. *Aniccatā* = sắc vô thường, là sự vô thường của những sắc thực tính. Đây là giai đoạn phân hủy, tan rã (*bhaṅga*) của những sắc thực tính.

Mười tám sắc thực tính và mười sắc phi thực tính gom thành 28 thứ sắc (*rūpa*). Trong 28 thứ sắc này, sắc địa, thủy, hỏa và phong được gọi là những sắc giới (*dhātu*), đại giới (*mahā dhātu*) hay đại hiển (*mahā bhūta*). Còn 24 thứ sắc khác được gọi là sắc y sinh hay sắc sinh (*upādā rūpa*), bởi vì chúng sinh khởi tùy thuộc vào bốn sắc đại giới (*mahā dhātu*).

Những Sắc Thực Tính

Hai mươi tám thứ sắc này không thể tồn tại độc lập hay riêng lẻ, mà chỉ có thể tồn tại trong bọn (nhóm), được gọi là bọn sắc (*rūpa kalāpa*). Tập hợp nhỏ nhất hay sự chất đống của sắc được gọi là khối, rắn chắc (*ghana*). Những sắc trong một bọn sắc thì:

- *Ekuppāda* = chúng cùng sanh
- *Ekanirodha* = chúng cùng diệt
- *Ekanissaya* = chúng cùng nương hay tùy thuộc những sắc trong cùng bọn (*kalāpa*). Những sắc y sinh (*upādā rūpa*) hiện diện trong cùng bọn sắc được bắt nguồn từ hay phụ thuộc vào bốn sắc đại giới (*mahā dhātu*) hiện diện trong cùng bọn sắc đó. Chúng không phụ thuộc vào bốn đại giới (*mahā dhātu*) hiện diện trong bọn sắc khác.

Hơn nữa, bốn sắc đại giới (*mahā dhātu*) trong một bọn thì phụ thuộc lẫn nhau. Cả hai, bốn đại giới (*mahā dhātu*) và những sắc y sinh (*upādā rūpa*) trong một bọn không phụ thuộc bốn đại giới (*mahā dhātu*) trong bọn khác. Trong số những thứ sắc cùng sanh trong một bọn, những sắc y sinh (*upādā rūpa*) phụ thuộc vào bốn sắc đại hiển (*mahā bhūta*), và bốn sắc đại hiển (*mahā bhūta*) phụ thuộc lẫn nhau.

Để thấy những sắc này bằng tuệ / trí (*ñāṇa*) theo thực tính siêu lý và để thấy rằng những sắc y sinh (*upādā rūpa*) thì phụ thuộc những sắc đại hiển (*mahā bhūta*) và sắc đại hiển thì phụ thuộc sắc đại hiển (*mahā bhūta*) điều cần thiết trước tiên là khả năng thấy những bọn 'sắc pháp' (*rūpa kalāpa*). Khi một thiền sinh có khả năng thấy những bọn 'sắc pháp' thì vị ấy cũng sẽ có khả năng thấy thực tính siêu lý hiện diện trong mỗi sắc cho dù có 8, 9, 10, hay nhiều thứ sắc hơn trong mỗi bọn. Kế đến, vị ấy cũng phải cố gắng biết rõ những trạng thái thực tính và sở sanh của mỗi sắc trong những sắc này bằng cách tách mỗi sắc ra bằng trí. Như vậy, vị ấy sẽ có thể biết rõ thực tính siêu lý của sắc pháp. Trong những lời giải này, phương pháp quán thấy rõ những bọn sắc được gọi là "phân tích giới (*dhātu*)".

Trong kinh Mahāgopālāka của Majjhima nikāya, mūlapaṇṇāsa, mahāyamaka vagga, Đức Phật có dạy: "*Này chư phíc-phú, cũng vậy, một bhikkhu có sở hữu mười một tính chất thì không đủ khả năng tăng trưởng, phát triển, hay cao thượng trong Pháp là Luật này*."

Trong mười một tính chất này được Đức Phật liệt kê như sau:

"...Ở đây, này chư bhikkhu, một bhikkhu không biết rõ sắc (rūpa) ...".

Đức Phật giải thích thêm:

"*Này chư phíc-phú, ở đây trong giáo pháp này, một phíc-phú không biết theo thực tính rằng, 'dù sắc nào, có tất cả sắc là bốn đại giới và sắc nương sanh từ bốn đại giới'. Này chư phíc-phú, do không thấu biết rõ, nên một bhikkhu không biết về sắc.*

Chú giải về đoạn này nói:

"Không thấu biết rõ (*jānanta*) sắc pháp" là chi, trong bốn đại giới, vị ấy không thấu biết rõ chúng theo hai phương diện là về số lượng và về nhân hay duyên trợ cho sanh khởi. Không thấu biết rõ số lượng nghĩa là không biết 25 thứ sắc (*rūpa*) có nguồn gốc trong văn bản Pāḷi, đó là: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, và thân xứ; cảnh sắc, cảnh thinh, cảnh khí, cảnh vị, và cảnh xúc; nữ và nam

quyền; mạng quyền; thân và khẩu biểu tri; hư không giới; thủy giới; nhẹ, mềm, và thích sự của sắc; tích trữ (tăng trưởng), thừa kế (liên tiếp), lão, và vô thường của sắc; vật thực nội.

Cũng như một người chăn bò không biết rõ số lượng bò của anh ấy, một bhikkhu không biết rõ số lượng của sắc thì không có khả năng chỉ rõ, xác định sắc (*rūpa*), đặc trưng những chi là phi sắc (danh), không có khả năng chỉ rõ, xác định danh, sắc và những nhân hay duyên trợ của chúng; không thể ghi nhận và áp dụng ba trạng thái và vươn đến mục đích của thiền.

Như đàn bò của người chăn bò không tăng thêm hay tăng trưởng, cũng vậy, trong giáo pháp này, một bhikkhu không tăng trưởng giới, định, tuệ, đạo, quả, hay Níp-bàn (Nibbāna). Như người chăn bò ấy không thưởng thức năm sản phẩm của bò, cũng vậy, vị bhikkhu không thưởng thức năm nhóm pháp (*Dhamma*), đó là giới, định, tuệ, giải thoát, và biết rõ giải thoát tri kiến của một bậc Ứng cúng (*Arahanta*).

Không biết nhân hay duyên trợ sanh của những sắc (*rūpa*), nghĩa là không biết rõ "những 'sắc pháp' này có một duyên trợ sanh, những 'sắc pháp' này có hai duyên, những 'sắc pháp' này có ba duyên, và những 'sắc pháp'

này có bốn duyên". Cũng như người chăn bò không biết các màu, hay sự xuất hiện của những con bò của anh ấy, cũng vậy, một bhikkhu không biết rõ những nhân hay duyên trợ sanh những 'sắc pháp' (*rūpa*) thì không có khả năng quán thấy rõ 'sắc pháp' (*rūpa*), đặc trưng những chi là phi sắc, ... như trên ... giải thoát tri kiến của một bậc Ứng cúng (*Arahanta*).

Một thiền sinh thật sự mong muốn đạt đạo (*magga*), quả (*phala*) và Níp-bàn (*Nibbāna*) nên đặc biệt chú ý đến những lời dạy này của Đức Phật. Để có khả năng biết số lượng của những 'sắc pháp' (*rūpa*) và những duyên trợ sanh, cần phải có khả năng quán thấy rõ từng bọn 'sắc pháp' (*rūpa kalāpa*) và khả năng phân tích những bọn 'sắc pháp' (*rūpa kalāpa*). Không có khả năng phân tích những bọn 'sắc pháp' (*rūpa kalāpa*), dù theo bất cứ cách nào, bậc tu tiến sẽ không có khả năng phân biệt những sắc (*rūpa*) nào bị trợ tạo bởi nghiệp (*kamma*), sắc nào bị trợ tạo bởi tâm (*citta*), sắc nào bị trợ tạo bởi nhiệt quý tiết (*utu*), và sắc nào bị trợ tạo bởi vật thực (*āhāra*).

Do đó, nếu không có khả năng phân tích những bọn sắc (*rūpa kalāpa*), không có bất cứ cách nào khác để có thể nói rằng bậc tu tiến đã thấy chư pháp thực tính siêu lý.

Ba Loại Ghana (Khối, Rắn Chắc) Về Sắc

Để có khả năng thấy thực tính siêu lý của những 'sắc pháp' (*rūpa*), một thiền sinh phải phân tích, phá vỡ ba loại *ghana* (khối, rắn chắc), gọi là *rūpa ghana* (khối sắc). Phụ chú giải có giải thích ba loại *ghana* liên quan đến sắc (*rūpa*), như sau:

Ghanavinibbhogan'ti santati samūha kicca ghañānaṁ vinibhujānaṁ vivecanaṁ. (m.sub-com.1.p.365)

Phân tích phá vỡ ***ghana*** (khối, rắn chắc) nghĩa là phân tích phá vỡ khối *santati* (thừa kế liên tục), *samūha* (tập hợp), và *kicca* (phận sự, việc làm).

1. Santati ghana (khối thừa kế, liên tục)

Trong tất cả những bọn sắc, dù chúng bị trợ tạo bởi nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), hay vật thực (*āhāra*), luôn có hỏa giới (*tejo dhātu*) hiện diện. Hỏa giới này cũng được gọi là nhiệt, quý tiết (*utu*). Hỏa giới hay quý tiết này làm nhân hay duyên trợ sanh và nhân mới lên những bọn sắc vật thực nội 8 pháp do quý tiết trợ (*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*). Những thứ sắc này gồm địa, thủy, hỏa, phong, cảnh sắc (màu), cảnh khí (mùi), cảnh vị, và vật thực nội.

Ví dụ, lấy trường hợp của nhãn là những bọn sắc 10 pháp. Khi phân tích bọn sắc này, chúng ta sẽ tìm thấy 10 thứ sắc; 8 thứ sắc ở trên cộng mạng quyền và nhãn thanh triệt. Trong 10 thứ sắc này, hỏa giới (*tejo dhātu*) cũng hiện diện. Hỏa giới đó làm nhân hay duyên trợ sanh và nhân lên những bọn sắc vật thực nội 8 pháp do quý tiết trợ (*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*).

Cũng vậy, mỗi khi 'sắc pháp' (*rūpa*) đạt đến thời trụ của nó, hỏa giới (*tejo dhātu*) trong bọn nhãn 10 pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*) là duyên trợ cho những bọn sắc vật thực nội 8 pháp do quý tiết trợ (*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) sanh bốn hay năm lần. Những bọn (*kalāpa*) cuối của chuỗi sắc này gồm có hỏa giới nhưng không thể trợ sanh thêm những bọn sắc (*rūpa kalāpa*) từ quý tiết (*utu*). Những bọn sắc khác hoạt động theo cách tương tự.

Hỏa giới (*tejo dhātu*) của một vài bọn sắc (*rūpa kalāpa*) làm duyên trợ nhân những bọn sắc lên bốn hay năm lần. Một vài bọn khác có thể trợ cho sanh lên nhiều lần hơn. Tất cả những bọn sắc vật thực nội 8 pháp do quý tiết trợ (*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) bị trợ tạo theo những cách khác nhau này được gọi là những sắc bị trợ tạo bởi quý tiết (*utu*).

Theo cách tương tự trên, vật thực được dung nạp trợ tạo những bọn sắc vật thực nội 8 pháp do quý tiết trợ (*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) có bao gồm vật thực nội. Vật thực nội này trong khi chưa được hấp thụ vào thân và phân tán thì vẫn là sắc do quý tiết trợ sanh (*utuja rūpa*). Trong 42 thân phần, nó được gọi là vật thực mới. Vật thực nội do quý tiết trợ này (*utuja ojā*) được tiêu hóa với sự trợ giúp của nghiệp nhận từ hỏa của dạ dày (hỏa giới gồm trong một loại bọn mạng quyền 9 pháp *jīvita navaka kalāpa*), và được hấp thụ và trải khắp thân dưới dạng những bọn vật thực nội 8 pháp (*ojā aṭṭhamaka kalāpa*). Những bọn vật thực nội 8 pháp này được gọi là những bọn sắc vật thực nội 8 pháp do vật thực trợ (*āhāra ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*).

Với sự trợ giúp của vật thực nội do vật thực trợ (*āhāra ojā*) này, những bọn sắc vật thực *do nghiệp trợ (kammaja kalāpa*), do tâm trợ (*citta kalāpa*), và do quý tiết trợ (*utuja kalāpa*) có thể nhân lên và trợ tạo một chuỗi những bọn sắc vật thực 8 pháp (*ojā aṭṭhamaka rūpa*) từ ba đến mười hai lần liên tiếp. Nếu thực phẩm được dung nạp có dưỡng chất dồi dào thì với sức mạnh của dưỡng chất ấy, nhiều thế hệ của những bọn sắc vật thực nội 8 pháp có thể bị trợ tạo liên tiếp.

Khi một thiền sinh có thể thấy tất cả những quá trình này rõ ràng, tách biệt và có thể quán thấy rõ, xác định từng bọn sắc trong quá trình này thì vị ấy được gọi là đã nhổ bỏ khối thừa kế liên tiếp (*santati ghana*).

2. Samūha ghana (khối tập hợp, gom hợp)

Phân tích, phá vỡ khối tập hợp, gom hợp, nhóm kèm với việc phân chia những sắc siêu lý (*paramattha rūpa*), thấy rõ bằng trí / tuệ từng trạng thái thực tính của mỗi sắc siêu lý một trong từng bọn sắc, dù có 8, 9, hay 10 thứ sắc trong một bọn.

3. Kicca ghana (khối phận sự, việc làm)

Phân tích, phá vỡ khối phận sự xảy ra khi một người có khả năng thấy rõ bằng trí phận sự thực hiện bởi mỗi sắc siêu lý (*paramattha rūpa*) hiện diện trong một bọn sắc (*rūpa kalāpa*).

Để phân tích phá vỡ cả ba dạng khối, nhóm (*ghana*), một thiền sinh cần có khả năng quán thấu biết, chỉ rõ xác định trạng thái, phận sự, thành tựu và nhân cận của mỗi sắc siêu lý hiện diện trong bất cứ bọn sắc (*rūpa kalāpa*) nào. Để thấy những pháp này, một thiền sinh cần tu tập phát triển một trong hai mức định, cận định (*upacāra samādhi*) hay an chỉ định (*appanā samādhi*).

Citta Visuddhi (Tịnh Tâm)

Tất cả 8 chi Thánh đạo cần được tu tập phải chăng?

Một thiền sinh mong muốn đạt Níp-bàn (*Nibbāna*) nên nhớ lại trong *Dhammacakka sutta*, *Mahāsatipaṭṭhāna*, và trong những *sutta* khác, con đường tu tập đưa đến sự diệt khổ luôn được dạy gồm có 8 chi phần, từ chánh kiến (*sammādiṭṭhi*) cho đến chánh định (*sammāsamādhi*). Chỉ khi tất cả 8 chi được hiện diện, thiền sinh mới có thể đạt đến Níp-bàn (*Nibbāna*) là pháp dứt khổ (*dukkha*).

Trong 8 chi này, chánh định (*sammāsamādhi*) được Đức Phật xác định là những thiền thứ nhất, thứ hai, thứ ba, và thứ tư trong nhiều Sutta khác nhau. Phương pháp dạy này được gọi là phương pháp diễn giải đặc biệt (*ujjaṭṭha nidesa*) bậc thượng và phương pháp diễn giải trung bình (*majjhedīpaka*). Phương pháp diễn giải đặc biệt (*ujjaṭṭha nidesa*) bậc thượng trình bày định hoàn hảo làm nền tảng cho thiền sinh tu tiến quán minh sát (*vipassanā*). Phương pháp diễn giải trung bình (*majjhedīpaka*) chỉ đến 4 loại định giữa trong tất cả 9 loại định (*samādhi*). Nó chỉ đến định sắc giới (*rūpa samādhi*) và định này phải được dùng cùng với định cao nhất của dục giới (*kāmāvacara*), là cận định, và định vô sắc giới (*arūpavacara samādhi*) xảy ra bất cứ

bên nào của định sắc giới (*rūpa samādhi*). Cho nên khi Đức Phật đưa bốn thiền làm một ví dụ của chánh định (*sammāsamādhi*), nên được hiểu là tất cả chín loại định.

Điều đó cho thấy một thiền sinh phải sở hữu chánh định (*sammāsamādhi*) để tu tiến pháp quán minh sát (*vipassanā*) và đạt đến Níp-bàn (*Nibbāna*). Những ai có quan niệm không cần tu tập định (*samādhi*) để đạt đến Níp-bàn (*Nibbāna*), thực chất là đã loại bỏ một chi đạo và làm thành nhóm bảy chi đạo. Bản thân thiền sinh nên cân nhắc xem việc tu tập thấy theo nhóm bảy chi đạo sẽ có thể đạt đến Níp-bàn (*Nibbāna*) hay không.

Để tu tiến bảy giai đoạn thanh tịnh, một thiền sinh trước tiên phải tu tập thanh tịnh giới (*sīla visuddhi*), theo sau là thanh tịnh tâm (*citta visuddhi*). Khi đã thành tựu thanh tịnh tâm vị ấy có thể tu tiếp thanh tịnh tri kiến (*diṭṭhi visuddhi*).

Trong Vô Tỷ Pháp Tập Yếu (Abhidhammattha-saṅgaha) có nêu:

Lakkhaṇa rasa paccupaṭṭhāna padaṭṭhāna vasena nāma rūpa pariggho diṭṭhivisuddhi nāma. (Chương 9 visuddhibhedo)

Quán thấy rõ danh (*nāma*) và sắc (rūpa) theo trạng thái, phận sự, thành tựu, và nhân cận được gọi là thanh tịnh tri kiến (*diṭṭhi visuddhi*).

Một thiền sinh mong muốn hoàn thành tu tập thanh tịnh tri kiến (*diṭṭhi visuddhi*) trước tiên phải nỗ lực đạt được thanh tịnh tâm (*citta visuddhi*). *Visuddhimagga* định nghĩa thanh tinh tâm như sau: *Cittavisuddhi nāma saupacāra attha samāpattiyo*; nghĩa là: thanh tịnh tâm là đắc 8 tầng định cùng với cận định. (vsm.XVIII,1)

Do đó, 4 thiền sắc (*rūpa jhāna*) và 4 thiền vô sắc (*arūpa jhāna*) cộng với cận định (*upacāra*) làm thành thanh tịnh tâm (*citta visuddhi*), cho nên vị ấy phải nỗ lực đạt cận định hay một trong những tầng thiền, hay tất cả những tầng thiền để đạt thanh tịnh tâm (*citta visuddhi*).

Trong *Samādhi sutta* thuộc *Saṁyutta nikāya* (*Khandavagga*) có nêu:

Samādhiṁ bhikkhave bhāvetha, samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhutaṁ pājānāti, kiñca yathābhutaṁ pājānāti, rūpasamudayañ ca atthaṅgamañca, vedanaya samusayañña atthaṅgamañca, saññaya samudayañca atthaṅgamañca, saṅkhārānaṁ samudayañca

atthaṅgamañca, viññāṇassa samudayañca atthaṅgamañca.

Dịch là:

Này chư bhikkhu, hãy tu tập định. Này chư bhikkhu, một bhikkhu người đã đắc định thấy biết rõ các pháp theo thực tính. Và vị ấy biết các pháp theo thực tính là những chi? Sự sanh của **sắc (*rūpa*)** và những nhân hay duyên của nó, và sự hoại diệt của sắc và những nhân hay duyên của nó. Sự sanh và những nhân hay duyên, và sự diệt và những nhân hay duyên của **thọ (*vedanā*)** v.v… **tưởng (*saññā*)** v.v… **hành (*saṅkhārā*)** v.v… **thức (*viññāṇa*)** v.v… .

Trong đoạn kinh này, Đức Phật đã trình bày rằng định phải được tu tập để có khả năng biết theo thực tính.

1. Sắc (*rūpa*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), hành (*saṅkhārā*), và thức (*viññāṇa*) là những pháp siêu lý (*paramattha dhamma*)

2. Những nhân và duyên trợ cho sự sanh của 5 uẩn (*khandha*), đó là vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhārā*), nghiệp (*kamma*), v.v…

3. Những nhân và duyên trợ cho sự diệt của 5 uẩn (*khandha*), đó là sự diệt của vô minh (*avijjā*), ái

(*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhārā*), nghiệp (*kamma*), v.v…

4. Sự sanh khởi và sự diệt của 5 uẩn (*khandha*) và nhân hay duyên của chúng

Người mong mỏi đạt đến Níp-bàn (*Nibbāna*) nên chú ý đến pháp này của đức Phật, là pháp giải thích cần thiết cho tu tập định (*samādhi*). Nếu thiền sinh đã thiền mà không tu tập định, do không có định (*samādhi*), họ sẽ:

1) Không có khả năng biết chính xác cách mà trong đó 3 thời quá khứ, hiện tại, và vị lai, chư pháp quả bị tạo bởi chư pháp nhân, hay cách mà sự diệt của chư pháp nhân trợ cho sự diệt của chư pháp quả.

2) Hoặc không có khả năng thấy những bọn sắc (*rūpa kalāpa*), hay nếu họ có thể thấy những bọn sắc thì không có khả năng phân tích chúng, phá vỡ tính rắn chắc của khối (*ghana*) và quán thấy rõ, chỉ rõ, xác định những pháp thực tính siêu lý (*paramattha dhamma*).

3) Không có khả năng biết rõ theo pháp thực tính, sự sanh và sự hoại diệt của năm uẩn (*khandha*) và những nhân và duyên; nội phần và ngoại

phần, cũng như trong ba thời quá khứ, hiện tại, và vị lai.

Cho nên, với những ai vẫn chưa biết chư pháp này, vị ấy nên kính cẩn theo lời dạy của Đức Phật và tu tập định (*samādhi*). Theo cách này, vị ấy sẽ hoàn toàn có khả năng quán biết rõ với ba đạt tri (*pariññā*) về năm uẩn và đạt đến Níp-bàn (*Nibbāna*). Đức Phật đã dạy cách này, nếu thực hành theo thứ tự, chúng ta có khả năng vươn đến sự dứt khổ (*dukkha*).

Khaṇika Samādhi (Sát-na Định)
Trong Citta Visuddhi (Tịnh Tâm)

Có một vài bậc thầy giáo thọ tin rằng với một vị có căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānika*), vị ấy không cần tu tập định (*samādhi*), mà vẫn có thể tiến lên tu tập quán minh sát (*vipassanā*) chỉ bằng sát-na định (*khaṇika samādhi*). Với lý do này, cho phép chúng tôi giải thích một chút về sát-na định của người có căn tánh thuần quán vào lúc đạt đến thanh tịnh tâm (*citta visuddhi*) và sát-na định hiện diện vào lúc thật sự tu tập quán minh sát.

Với người có căn tánh thuần quán đã tu tập một trong những thiền và hoàn thành thanh tịnh tâm (*citta visuddhi*), khi vị ấy muốn hoàn thành thanh tịnh tri kiến

(*diṭṭhi visuddhi*), nên nhập vào bất cứ thiền nào ngoại trừ phi tưởng phi phi tưởng. Sau khi xuất khỏi thiền đó, vị ấy nên quán thấy rõ những chi thiền, bắt đầu với tầm (*vitakka*), v.v… và tất cả những sở hữu tâm (*cetasika*) phối hợp với tâm thiền ấy. Mỗi 'danh pháp' nên được quán thấy rõ theo trạng thái, phận sự, thành tựu, và nhân cận. Sau đó, vị ấy nên gom tất cả chúng lại gọi là 'danh pháp' (*nāma*), bởi vì tất cả chúng đều có trạng thái nghiêng về cảnh.

Lần nữa, vị ấy nên quán thấy rõ: sắc ý vật (*hadayavatthu rūpa*), nơi mà những 'danh pháp' ấy nương, bốn giới mà sắc ý vật đó bị nương, và những thứ sắc y sinh hiện diện trong đó. Tất cả những pháp này nên được quán thấy rõ theo trạng thái, phận sự, thành tựu, và nhân cận. (vsm XVIII,3)

Dù sao, nếu người với căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānika*) muốn bắt đầu quán những 'sắc pháp' (*rūpa dhamma*), mà chưa từng quán 'danh pháp' (*nāma dhamma*), thì vị ấy nên tiếp tục cũng giống như vị có căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānika*). Cách mà một vị có căn tánh thuần quán như sau:

Suddhavipassānāyāniko pana ayameva vā samathayāniko catudhātu vavatthāne vuttānaṁ tesaṁ

tesaṁ dhātu pariggaha mukhānaṁ aññātara mukhavasena saṅkhepato vā vittarato vā catasso dhātuyo parigganhāti.

Nghĩa là:

Một người với căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānika*) hay một người với căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānika*) muốn bắt đầu tu tập quán bằng việc quán thấy rõ 'sắc pháp' (*rūpa*) thay vì 'danh pháp' (*nāma*), họ nên quán thấy rõ bốn giới tóm tắt hay chi tiết một trong những cách đã được nêu trong chương XI về định nghĩa của bốn giới. (vsm.XVIII,4)

Theo sự hướng dẫn này của Visudhimagga, người mong muốn tiến thẳng vào tu tập pháp quán mà không có bất cứ thiền (*jhāna*) nào làm nền tảng, hay một người đã đắc một hay tất cả tám thiền, nhưng họ muốn bắt đầu quán minh sát (*vipassanā*) bằng việc quán thấy rõ 'sắc pháp' trước, phải bắt đầu bằng việc chỉ rõ, xác định bốn đại giới tóm tắt, chi tiết, cả hai tóm tắt và chi tiết.

Quán minh sát (*vipassanā*) gồm hai phần: Quán 'sắc pháp' và quán danh pháp. Hai phần này cũng được gọi là chỉ định sắc (*rūpa pariggaha*), và chỉ định phi sắc (*arūpa pariggaha*), chỉ rõ xác định 'danh pháp' (*nāma*).

Trong chú giải Trung bộ kinh và chú giải Vô Tỷ Pháp có nêu:

Tattha bhagavā rūpa kammaṭṭhānaṁ kathento saṅkhepa manasikāravasena vā vitthāra manasikāravasena vā catudhātuvavatthānaṁ kathesi. (abhi.com.2.p.252;m.com.1.p.280)

Nghĩa là:

Trong hai phần này, sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*) chỉ đến việc xác định bốn đại giới bằng việc chú tâm một cách tóm tắt hay chi tiết.

Sự hướng dẫn này đã được tìm thấy trong chú giải về phương pháp quán sắc trong *vipassanā* rằng: Đức Phật đã dạy người với căn tánh thuần quán hay người với căn tánh chỉ tịnh muốn bắt đầu với việc quán sắc (*rūpa*), phải bắt đầu bằng việc biết rõ xác định bốn giới tóm tắt hay chi tiết. Nếu một thiền sinh tu tập theo giáo pháp của Đức Phật thì sẽ tạo quả lợi ích tuyệt hảo.

Visuddhimagga có nói rõ rằng: thiền bốn giới, là 1 trong 40 đề mục thiền, thuộc nhóm thiền có thể đạt đến cận định (*upacāra samādhi*), có nghĩa là một đề mục thiền phải được tu tập đến cận định.

Phương pháp để tu tập thiền bốn giới đã được mô tả chi tiết trong phần 2. Đức Phật đã dạy phương pháp tóm tắt này trong *Mahāsatipaṭṭhāna sutta* rằng:

Puna caparaṁ bhikkhave bhikkhu imameva kāyaṁ yathā thitaṁ yathā paṇihitaṁ dhātuso paccavekkhati, 'atthi imasmiṁ kāye paṭhavī dhātu apo dhātu tejo dhātu vāyo dhātu'ti (m.1.p.73)

Nghĩa là:

Này chư bhikkhu, lại nữa theo cách khác, một vị bhikkhu xem lại về chính thân này dù thế nào nó được xác định là chỉ gồm những giới, do đó, "Có trong thân này chỉ là địa giới, thủy giới, hỏa giới, và phong giới.

Visuddhimagga hướng dẫn thêm, một thiền sinh quán thấy rõ, xác định bốn giới trong xương, gân, thịt, và da, tách rời mỗi giới bằng bàn tay của trí tuệ, và làm như vậy lặp đi lặp lại một trăm, một ngàn, hay thậm chí một trăm ngàn lần.

Visuddhimagga có nêu thêm:

Tassevaṁ vāyamamānassa na cireneva dhātuppabhedāvabhāsana paññāpariggahito sabhāvadhammārammaṇattā appanaṁ appatto upacāramatto samādhi uppajjati.

Nghĩa là:

Vị ấy tinh tấn theo cách này không lâu trước khi định sanh với vị ấy. Định được củng cố bằng trí soi sáng phân loại những giới chỉ là cận định (*upacāra samādhi*) và không đi đến kiên cố bởi vì những trạng thái pháp thực tính hay siêu lý (*paramattha* hay *sabhāva dhamma*) là cảnh của nó. (vsm.XI,42)

Nên lưu ý đến vấn đề *Visuddhimagga* nêu rõ rằng thiền niệm theo bốn đại giới có thể đạt đến cận định.

Phụ chú giải *Visuddhimagga* có nêu:

Samathayānikassahi upacārappanā bhedaṁ samādhiṁ itarassa khaṇikasamādhiṁ ubhayesmiṁ vimokkhamukhattayaṁ vinā na kadācipi lokuttarādhigamo saṁbhavati. (vsm.sub-com.1.p.15)

Nghĩa là:

Không có cận định và an chỉ định với người căn tánh chỉ tịnh, hay không có sát-na định (*khaṇika samādhi*) đối với người căn tánh thuần quán thì đường đến giải thoát (trí về vô thường, khổ và vô ngã) siêu thế có thể không bao giờ đạt được.

Cho nên, ở đây phụ chú giải dùng thuật ngữ sát-na định để mô tả định đã được tu tập bởi người có căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānika*), và *Visuddhimagga* dùng thuật ngữ cận định (*upacāra*

samādhi). Sự khác biệt trong cách dùng này nên được hiểu rõ.

Quan tâm về cách dùng này, phụ chú giải giải thích:

Upacārasamādhiti ca rulhi veditabbaṁ. Appanāmhi upecca cāri samādhi upacārasamādhi appanācettha natthi. Tādissa pana samādhissa lakkhaṇatāya evaṁ vuttṁ. (vsm.sub-com.1.436)

Nghĩa là:

Khi chú giải nói cận định (*upacāra samādhi*) là định cao nhất có thể đạt được qua thiền bốn đại giới, phải hiểu rằng nó được dùng với ý nghĩa so sánh hay tương tự. Chỉ có định gần với thiền mới có thể được gọi là cận (*upacāra*) và trong thiền bốn giới này thì không có thiền nào đạt được bởi vì nó có những trạng thái thực tính riêng làm cảnh. Nhưng vì sức mạnh của định đạt được bởi thiền bốn giới là tương tự với cận định nên những nhà chú giải gọi là cận định.

Cho nên, có thể thấy rằng tác giả của những bản phụ chú giải cho rằng chỉ có định dục giới (*kāmāvacara samādhi*) cao nhất có một đề mục chỉ tịnh là định trước hay gần kề với thiền thật sự mới có thể được gọi là cận định (*upacāra samādhi*). Vị ấy nghĩ rằng định dục giới cao nhất đạt được bởi tu tập thiền bốn đại giới được

những nhà chú giải gọi là cận định do sự tương đồng với nó, nhưng vị ấy nghĩ rằng nó chỉ nên được gọi là sát-na định (*khaṇika samādhi*).

***Pháp Quán Và Sát-na Định* (*Khaṇika samādhi*)**

Visuddhimagga có nói rằng một thiền sinh nên nỗ lực tu tập tuệ quán từ phổ thông tuệ (*sammasanañāṇa*) trở lên chỉ sau khi vị ấy đã hoàn thành năm loại quán, đó là:

1. *Rūpa pariggaha* = thấy biết rõ pháp sắc.
2. *Arūpa pariggaha* = thấy biết rõ pháp phi sắc.
3. *Nāma rūpa pariggaha* = thấy biết rõ danh sắc.
4. *Paccaya pariggaha* = thấy biết rõ chư pháp nhân và chư pháp quả của danh và sắc hiện tại.
5. *Addhāna pariggaha* = thấy biết rõ chư pháp nhân và chư pháp quả của danh và sắc quá khứ, vị lai.

Những cảnh hay đối tượng của thiền quán là danh (*nāma*), sắc (rūpa), chư pháp nhân, và chư pháp quả, cũng được gọi là chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) (bị tạo).

Trí / tuệ (*paññā*) thấy tất cả chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) là vô thường, khổ và vô ngã được

gọi là quán minh sát (*vipassanā*). Do đó, thiền sinh muốn tu tập quán minh sát bắt đầu từ 'tuệ đạo, phi đạo tri kiến thanh tịnh' (*maggāmaggañāṇadassana-visuddhi*) trở đi, trước tiên phải hoàn thành 'thanh tịnh tri kiến' (*diṭṭhivisuddhi*) và 'thanh tịnh nghi' (*kaṅkhāvitaraṇavisuddhi*), bởi vì đó là những danh (*nāma*) sắc (*rūpa*) và những nhân và quả đã quán thấy rõ trong những phần thanh tịnh (*visuddhi*) đó. Ba trạng thái vô thường, khổ, và vô ngã phải được áp dụng và phải được thấy biết rõ bằng tuệ quán minh sát.

Trong tu tập quán minh sát, thiền sinh phải luân phiên áp dụng ba trạng thái một lúc đối với năm uẩn nội phần, vào một lúc khác đối với năm uẩn ngoại phần, một lúc đối với 'sắc pháp' (*rūpa*), một lúc khác đối với 'danh pháp' (*nāma*) (xem, vsm.XXI,86). *Visuddhimagga* cũng hướng dẫn áp dụng ba trạng thái đối với chư pháp trong quá khứ và vị lai vào lúc đang hành pháp quán minh sát trên những chi phần của pháp 'Liên quan tương sinh' trong lúc 'phổ thông tuệ' (*sammasana ñāṇa*) và 'tiến thoái tuệ' (*udayabbayañāṇa*) (xem, vsm.XX,6-9). Định xảy ra trong lúc đang quán được gọi là sát-na định (*khaṇika samādhi*), bởi vì nó không duy trì theo một cảnh đối tượng liên tục như trong pháp chỉ tịnh (*samatha*).

Để có khả năng tu tập pháp quán minh sát (*vipassanā*) như đã trình bày trên, sự tu tập nhất định phải được dựa trên cận định (*upacāra samādhi*) hay an chỉ định (*appanā samādhi*) của thiền. Ở đây, cận định chỉ cho định sanh do thiền bốn giới hay thiền chỉ tịnh (*samatha*). Chỉ có định xảy ra khi đang hành pháp quán theo cách trên mới có thể được gọi là sát-na định (*khaṇika samādhi*) trong pháp quán.

Xin lưu ý rằng, nếu thiền sinh chưa có khả năng thấy biết rõ những bọn 'sắc pháp' hay riêng những 'danh pháp', phân tích chúng, quán thấy biết rõ những nhân và quả trong quá khứ, hiện tại và vị lai, áp dụng ba trạng thái đối với tất cả chư pháp này, thì định của vị ấy không thể được gọi là sát-na định trong pháp quán (*vipassanā khaṇika samādhi*).

Tóm lại, khi tu tiến định, định cao nhất của người có căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānika*) đạt được do thiền bốn giới được gọi là cận định bởi so sánh với cận định trước thiền. Định cao nhất này cũng được gọi là sát-na định (*khaṇika samādhi*) bởi phụ chú giải. Khi người có căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānika*) tu tập pháp quán dựa trên nền tảng của cận định, với vị ấy là 'thanh tịnh tâm' (*citta visuddhi*), và rồi tiến lên quán thấy rõ bằng quán duyên trợ, định có

trong khi ấy gọi là sát-na định trong pháp quán (*vipassanā khaṇika samādhi*). Khi người với căn tánh thuần pháp chỉ tịnh (*samatha yanika*) tu tập cận định (*upacāra samādhi*) hay an chỉ định (*appanā samādhi*) của thiền là tịnh tâm (*citta visuddhi*) của vị ấy. Kế đến xuất khỏi định ấy và quán thấy rõ duyên trợ, định trong khi ấy gọi là sát-na định trong pháp quán.

Tất Cả Ba Trạng Thái

Trong *Visuddhimagga* có nói:

Người quán thấu biết rõ chư pháp hành (*saṅkhāra*) bị tạo là vô thường lúc bắt đầu. Nhưng sự rõ nét không xảy ra do chỉ thấu biết rõ vô thường, vì bậc tu tiến còn phải quán thấu biết rõ chúng là khổ và vô ngã, do đó vị ấy quán thấu biết rõ chúng là khổ và vô ngã. (vsm.XXI,88)

Điều này cho thấy nếu chỉ quán thấu biết rõ duy nhất vô thường (*anicca*), hoặc duy nhất khổ (*dukkha*), hay duy nhất vô ngã (*anatta*), vị ấy không đạt đến Thánh đạo (*Ariyamagga*). Cách duy nhất là quán thấu biết rõ lần lượt tất cả mỗi trạng thái trong ba trạng thái, vị ấy mới có khả năng vươn tới Thánh đạo (*ariyamagga*).

Rơi Vào Hữu Phần

Trong sách này, chúng tôi đã viết ngắn gọn về cách tu tiến thiền kiên cố[1] (*appanā jhāna*) dùng vài đề mục truyền thống khác nhau như là niệm theo hơi thở, thiền niệm theo bộ xương, và biến xứ trắng. Những đề mục thiền này đều trợ sanh hai loại định là cận định (*upacāra samādhi*) và định hiện diện khi vị ấy nhập vào thiền được gọi là an chỉ định (*appanā samādhi*).

Visuddhimagga đề cập khả năng tâm của thiền sinh rơi vào trạng thái hữu phần (*bhavaṅga*) trong lúc cận định như sau:

Định có hai loại là cận định (*upacāra samādhi*) và an chỉ định (*appanā samādhi*): tâm trở nên tập trung theo hai cách đó là, theo thô tướng (*otāra*) và đạt tướng (*paṭilābha*). Ở điểm này, tâm trở nên chăm chú theo thô tướng (*otāra*) do lìa bỏ những pháp cái, và theo đạt tướng (*paṭilābha*) do những chi thiền hiển lộ. Sự khác biệt giữa hai loại định là như vậy. Những chi thiền trong cận định (*upacāra samādhi*) không mạnh mẽ. Do chúng không mạnh khi cận định sanh, nên tâm làm dấu cảnh của nó và trở lại hữu phần (*bhavaṅga*), như khi một đứa bé được nâng lên và đứng trên chân của nó, nó liên

[1] Appanā jhāna = thiền an chỉ, thiền kiên cố.

tục ngã xuống trên nền đất. Còn những chi thiền trong an chỉ định thì mạnh mẽ, nên khi an chỉ định sanh khởi, tâm làm gián đoạn dòng chảy của hữu phần (*bhavaṅga*), tiếp tục với một dòng chảy của đổng lực thiện suốt đêm và suốt ngày, ví như một người khỏe mạnh, sau khi đứng dậy từ chỗ ngồi, có thể đứng suốt ngày. (vsm.iv,33)

Vài Điều Cẩn Trọng

Một thiền sinh, người tu tiến cận định (*upacāra samādhi*) hay an chỉ định (*appanā samādhi*) để làm nền tảng cho nguyện vọng tu tập pháp quán, khi định đã được tu tập phát triển đủ mức, vị ấy bắt đầu thấy những hạt, gọi là những bọn sắc (*rūpakalāpa*) khi vị ấy quán bốn đại giới. Kế đến, vị ấy phải tiếp tục phân tích thêm những bọn sắc (*rūpakalāpa*) đó và thấy biết rõ, xác định trong mỗi hạt, hay bọn sắc của bốn đại giới đầu tiên, và cũng tìm thấy những loại sắc hiện tại theo tất cả từng trạng thái, phận sự, thành tựu, và nhân cận của chúng. Khi vị ấy có khả năng thấy biết rõ, xác định những pháp này, đây được gọi là tuệ chỉ định 'sắc pháp' (*rūpapariccheda ñāṇa*). Khi ấy, bậc tu tiến sẽ tự nhận ra, thâm nhập, và nhận định đúng (chánh kiến) về thực tính siêu lý của sắc pháp.

Lại nữa, vị ấy phải tiếp tục quán thấy rõ, xác định tất cả từng sở hữu tâm (*cetasika*) sanh khởi trong cùng mỗi sát-na tâm. Những nhóm sở hữu tâm sanh cùng với tâm, chúng ta gọi là những nhóm 'danh pháp' (*nāma kalāpa*) hay những danh uẩn. Khi vị ấy có thể quán thấy rõ, xác định từng sở hữu tâm (*cetasika*) hiện diện trong mỗi nhóm danh (*nāma kalāpa*) theo trạng thái, phận sự, thành tựu, và nhân cận thì đây là tuệ chỉ định 'danh pháp' (*nāmapariccheda ñāṇa*). Khi ấy, bậc tu tiến sẽ tự nhận ra, thâm nhập, và nhận định đúng (chánh kiến) về thực tính siêu lý của danh pháp.

Do đó, nếu thiền sinh không có khả năng quán thấy rõ, xác định 'sắc pháp' (*rūpa*) và 'danh pháp' (*nāma*) theo cách này thì vị ấy chưa đạt được 'tuệ chỉ định danh sắc' (*nāmarūpa pariccheda ñāṇa*).

Và thêm nữa, nếu một thiền sinh không quán thấy rõ, xác định bằng tuệ trực tiếp danh và sắc trong quá khứ và vị lai thì không có cách nào khác để biết hoặc thấy rõ, bằng tuệ trực tiếp, nhân trong quá khứ trợ cho danh và sắc hiện tại, hoặc là nhân trong hiện tại sẽ trợ cho danh và sắc ở vị lai. Do không biết rõ danh và sắc quá khứ và vị lai cùng những duyên của chúng, một thiền sinh không thể được gọi là đã đạt được tuệ thấy

biết rõ, xác định duyên của danh sắc hay 'hiển duyên danh sắc tuệ' (*paccaya pariggaha ñāṇa*).

Do đó, nếu một thiền sinh chưa thật sự đạt được ba tuệ này, vị ấy còn xa tít tận bầu trời mới có thể đạt đến tuệ quán minh sát (*vipassanā*) và cũng còn xa việc thực hành Thánh đạo, Thánh quả, và Níp-bàn (*Nibbāna*).

Do đó, nếu một thiền sinh còn cách xa việc nhận ra Níp-bàn, vì vị ấy không được tu tập pháp quán minh sát (*vipassanā*), vị ấy nên lưu ý kỹ phần trình bày trong *Visuddhimagga*: người tu tập bất cứ đề mục thiền nào và đạt đến cận định hay pháp tương đương với cận định có thể rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*).

Có vài thiền sinh rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*) và nói "tôi biết rỗng không" hoặc "cả hai cảnh và tâm biết cảnh đều đã diệt" và họ tin một cách sai lệch rằng họ đã nhận ra Níp-bàn, nhưng thật ra tất cả những gì họ đã làm là bị rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*).

Bởi vì họ không có khả năng xác định tâm hữu phần (*bhavaṅga*) và cảnh của nó. Họ nói rằng "tôi biết rỗng không" hoặc "cả hai cảnh và tâm biết cảnh đều đã diệt".

Nhưng nếu họ thật sự tiếp tục tu tập 'tuệ hiển duyên' (*paccaya pariggaha ñāṇa*) họ sẽ thấy rằng vào lúc ấy

vẫn có tâm hữu phần hiện diện, mà cảnh của nó là cảnh của tâm đổng lực cận tử trong kiếp trước. Đơn giản chỉ là tính vi tế của tâm ấy và thiếu tuệ quán về danh, sắc và duyên trợ nên thiền sinh không có khả năng thấy biết nó.

Cũng cần lưu ý rằng không có sự hoại diệt của tâm khi thiền sinh nhận thấy không có duyên trợ cho trạng thái Níp-bàn. Tâm đạo và tâm quả, cả hai có cảnh là Níp-bàn (*Nibbāna*) và không do duyên trợ sanh.

Tâm chỉ có thể bị ngưng trong lúc nhập thiền diệt (*nirodha samāpatti*), là thiền chỉ có thể đạt được bởi bậc ứng cúng (*Arahanta*) và bậc Bất Lai (*Anāgāmi*) và cũng là người đắc tám thiền, gồm bốn thiền sắc và bốn thiền vô sắc. Do đó, nói rằng "Tâm đã diệt hay "thức đã diệt" như vài thiền sinh thuật lại là không thể hay không phù hợp với việc thực chứng Níp-bàn (*Nibbāna*).